PunkWay.ru | PunkWay.net

PUNK WAY

2013
#8

Новый шаг.
Держи себя в тонусе!
о панк-роке и изменении сознания.
Повышение своей эффективности.
Саморазвитие
Годы идут, а мы все те же.
Инфошоп.
Живая библиотека.
Отчет о Германии.
рецензии,
КНИГИ,
фильмы
D.I.Y.

161+

анархо-панк журнал

PunkWay

Привет, дружище!

Мы все единицы, которые могут объединиться для создания справедливого будущего. Но все порывы тщетны, если эти единицы - нули.

Не достаточно просто стремиться, не достаточно знать, что сейчас плохо и что необходимо изменить. Необходимы действия. Начало которых - это ты! Хорошо мечтать о свободе, но плохо, если при этом ты живешь способствуя собственному рабству. Хорошо говорить о взаимопомощи, но проходить мимо нуждающихся. Хорошо говорить о самоорганизации, но при этом быть полностью не организованным, не дисциплинированным. Из этого получается противоречие, а из противоречия не получится результата. В этом выпуске журнала мы хотим уделить особое внимание саморазвитию. В выпуске будет довольно много философии, психологии. Многие из нас коснулись проблем взросления - большая ответственность, дети, повышенная необходимость в средствах для существования, проблемы с жильем, разочаровавшиеся или испугавшиеся друзья, окончание институтов и необходимость в трудоустройстве, то самое время, когда многие начинают говорить: «Я раньше тоже был панком...». В этом выпуске будет много наших размышлений на тему как оставаться собой и не терять стремлений сознательной молодости, двигаться вперед, а не сворачивать.

Stay punk!

Контакты

PunkWay.ru
PunkWay.net
SocFilm.ru

vk.com/punkway
facebook.com/punkway

PunkWay.ru@gmail.com

Трудились над номером:

Авторы статей: Андрей Епефанов, Мистер Апофис, Валерия Добро, Миха'nick, Илья Джа, xleox, Анабель Ли, Кэти Невская, xbakunistax, «ПТЗ Панк Крю» и другие...

Корректор: Анабель Ли

Художники: xВолшебная НастюшАх и другие...

Верстка: Миха'nick. Помогали: Ксю и Swindle.

Переводчики: Вера Засулич, N. M., Павел Хохлов, Ruslan Melimatov, Ирина Хорошева, Юлия Кожина, kate_peroxide, Дарья и другие...

Содержание

Введение
Intro

Саморазвитие

7 навыков повышения своей эффективности
Первые шаги к чистоте и порядку
Держи себя в тонусе

Размышления

Хорошо, когда нет времени на размышления
О панк-роке и изменении сознания
Откровение 4
Про тусовщиков и революционеров
Откровение 5
Откровение 6
Откровение 7
Новый шаг
Годы идут, а мы все те же

D.I.Y.

Комикс
Стихи

Ты можешь сделать!

Инфошоп
Живая Библиотека
Свободная Библиотека
HI!

Германия. Слет активистов
Рецензия на «Мясо для слабаков» Джона Джозефа
Список книг и фильмов
Обязательно помни!
Ближайшие события
Outro

INTRO

Нас пытаются запугать, потому что сами нацисты – трусы, избравшие путь тупого насилия, и мозги им больше не нужны. Но когда страха нет, нас невозможно победить или принудить отказаться от наших убеждений.

Не надо бояться репрессий власти. Шестерки режима способны только выполнять приказ, но заставить людей отказаться от сознательного выбора они не в силах.

Не надо бояться нас, когда мы закрываем лица.

Это нормальная мера безопасности. Из-под разрезов на черных масках на вас смотрят глаза ваших родных и близких. Мы такие же люди, как вы, просто немного раньше стали защищать свое право на человечность.

Не надо бояться обвинений в радикализме и экстремизме! Стоит человеку сделать шаг в сторону, проявить сколько-нибудь творческой инициативы и смелости, на него тут же вешают ярлыки радикала. Мы смеемся над подобными ярлыками. Мы просто остаемся собой и защищаем общество от безумцев, желающих целиком его подавить.

Не надо думать, что от нас ничего не зависит!

От нас зависит слишком много. Больше, чем мы можем себе представить. Борьба идет на улицах, в кабинетах, самое главное – в головах людей. Эта тоненькая книжка – всего лишь маленькая часть нашей борьбы, шаг на пути к всеобщей свободе.

Не надо думать, что все против нас. Кто-то еще не переступил через свой страх, другим промыли мозги, третьи пытаются спрятаться в собственной раковине – дом-семья-работа, не замечая, что хоть завтра бредовые амбиции новых фюреров, жаждущих все большей и большей власти, могут вытряхнуть их из маленького уютного мирка.

Кто не боится – тот выходит из конвейера смерти и остается живым.

НИЧЕГО НЕ БОЙСЯ! ЗА НАМИ ПРАВДА. МЫ ПОБЕДИМ.

Станислав Маркелов

7 навыков повышения своей эффективности

«Всё успеть так же, как другие, - жизни не хватит. Но можно жить так, что на много жизней хватило бы»

В стремлении успевать больше, быть понятым и понимать других я набрел на 7 навыков, освоение которых поможет быть эффективнее во всех сферах жизни. Эти навыки могут звучать просто, но для следования им будет необходимо потрудиться, проявить волю и желание. Эти 7 навыков подробно изложены в книге Стивена Кови: «7 навыков высокоэффективных людей», а здесь мы представляем каждый из навыков вкратце.

Стивен Кови определяет навык как знание (что и зачем делать), умение (как делать) и желание (хочу делать). Значит, чтобы развить у себя какой-то навык, необходимо включить все три компонента: изучить теоретическую модель, научиться применять ее на практике и найти мотивацию для ее применения.

Первые три навыка, о развитии которых говорит автор, связаны с внутренним миром человека – способностью владеть собой. Они – основа развития характера. Только одержав так называемые «личные победы», человек становится достаточно независимым, чтобы добиться побед общественных, связанных с работой в команде, взаимодействием и коммуникацией – тремя навыками внешней эффективности. А седьмой навык связывает между собой все остальные. Это навык регулярного, сбалансированного развития.

Эффективность, по Кови, заключается в балансе желаемого результата и затраченных ресурсов, средств – в том, что он называет «P/PC-балансом». Именно поддержание баланса между P и PC позволяет наиболее эффективно использовать физические, временные и финансовые ресурсы.

stephencovey.com
facebook.com/stephenrcovey
twitter.com/stephenrcovey

Книги Стивена Кови

- «Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности»
- «Главное внимание главным вещам. Жить, любить, учиться и оставить наследие»
- «Семь навыков эффективных менеджеров. Самоорганизация, лидерство, раскрытие потенциала»
- «Восьмой навык: От эффективности к величию»
- «Восьмой навык. Руководство пользователя»
- «Фокус. Достижение приоритетных целей»
- «7 навыков высокоэффективных семей»
- «Супер работа. Супер карьера»
- «Лидерство, основанное на принципах»
- «4 правила эффективного лидера в условиях неопределенности»
- «Жить, используя 7 навыков. История мужества и вдохновения»

Навык 1
Будь проактивным.

Автор книги «Семь навыков высокоэффективных людей» придерживается понятного и привычного для западного человека принципа проактивности: человек всегда имеет свободу выбора, он сам несет ответственность за свою жизнь. Только от самого человека, а не от его окружения и обстоятельств, зависят его поступки.

Кови придает важнейшее значение тому, как мы реагируем на происходящее с нами. Многие надеются, что важные события, которые могут изменить их жизнь, состоятся как бы сами собой.

Они ждут, что кто-то другой позаботится о том, чтобы сделать их успешнее и счастливее. Однако высоких результатов добиваются в итоге другие. Эти люди решают проблемы, а не говорят о них, они ищут решения, а не оправдания, они проявляют инициативу и делают все необходимое для выполнения задачи. Один довод «за» для них важнее девяноста девяти «против». Они предпочитают рисковать, чем сидеть сложа руки.

Этой концепцией Кови определяет поведение успешного человека. Проактивный подход заключается в изменении «изнутри наружу». Бессмысленно искать проблем где-то вовне и пытаться вызвать позитивные изменения в том, что вне нас. Если я и в самом деле хочу исправить положение, я буду работать над тем единственным, что мне подвластно: над самим собой.

Ответственность – способность отвечать за происходящее, выбирать собственную реакцию – является основой эффективности и каждого из остальных навыков.

Жизнь, в центре которой находятся принципы, характеризуется мудростью и внутренней ориентированностью. В этом случае ты не являешься объектом воздействия со стороны других людей или обстоятельств.

Навык 2
Начинай, представляя конечную цель.

Наша жизнь будет складываться совсем иначе, если мы действительно поймем, что для нас является самым важным, а затем будем удерживать этот образ в своем сознании и в соответствии с ним будем изо дня в день делать только то, что действительно имеет для нас большое значение. Если мы приставим лестницу совсем не к той стене, куда хотели бы взобраться, то каждый шаг по ее ступеням будет приближать нас совсем не к тому месту, куда мы стремимся. Значит, основа эффективности – ясное понимание конечной цели. Иначе у нас ничего не получится, как бы упорно мы ни работали.

Все создается дважды, утверждает Стивен Кови. Второму (физическому) творению предшествует мысленное, первое творение. Все определяет стремление что-либо изменить, пусть первоначально неоформленное и нематериализованное. И мы ответственны за то, чтобы, используя свое воображение и творческий потенциал, создавать новые сценарии своей жизни – такие, что полнее соответствовали бы нашим ценностям и принципам.

Наиболее эффективный способ увидеть свою конечную цель заключается в разработке личной миссии или философии, кредо. Он предполагает, что тебе необходимо сфокусироваться на том, каким ты хотели бы быть (на своем характере), и на том, чему ты хотел бы посвятить свою жизнь (на своих вкладах и достижениях). И если, однажды сделав это, ты осознаешь свою миссию, поймешь вектор своего движения, ты получишь основу для развития своей проактивности. У тебя появится видение и осознанный комплекс ценностей, направляющий ваши поступки. У тебя появится жизненный «компас», в соответствии с которым ты начнешь ставить перед собой долгосрочные и краткосрочные цели.

Разные люди ставят в центр своей жизни разные парадигмы. Для одних это супруг, для других – семья, для третьих – деньги. В центре нашей жизни может быть также работа, обладание чем-то осязаемым или неосязаемыми атрибутами успеха, удовольствия, друг (враг) или церковь. Очень многие, особенно среди молодежи, эгоистично сосредоточены на собственной личности. Но все это, по мнению Кови, неустойчивые центры. Единственная прочная основа, позволяющая принимать правильные решения и не отклоняться от своей миссии, – наши принципы.

Жизнь, в центре которой находятся принципы,

характеризуется мудростью и внутренней ориентированностью. В этом случае ты не являешься объектом воздействия со стороны других людей или обстоятельств. Твои решения эффективны уже в силу того, что их источник – «точные карты» с предсказуемыми перспективными результатами. И, принимая их, ты испытываешь моральное удовлетворение. Ведь вместо того, чтобы жить по сценариям, переданным тебе родителями, обществом, генами, ты живешь по сценарию, который написал сам.

Достаточно определить два-три важнейших результата, которых ты хотел бы достичь, чтобы продвинуться вперед, – и уже этот простой акт откроет перед тобой общую перспективу твоей жизни и укажет направление развития.

Навык 3
Сначала делайте то, что необходимо делать сначала.

Управление – это дисциплинированность, следование установленному порядку, исполнение. Но не только. Не менее важно уделять первоочередное внимание ключевым проблемам, наиболее важным в данный момент.

Стивен Кови предлагает своим последователям решить, каковы их наивысшие приоритеты, и иметь мужество, не оправдываясь, сказать «нет» всему остальному. Многие совершают ошибку, бросая усилия на самое срочное, а следует концентрироваться на самом важном, а затем поддерживать равновесие между ростом своей результативности и развитием своих ресурсов и средств. Да, часто кажется, что энергии и сил на самое важное не хватает. Но и эта проблема решаема, если доверять профессиональным людям, которые работают с тобой рядом, и делегировать им часть своих полномочий.

Эффективный человек мыслит не проблемами, а возможностями, подчеркивает автор. Эффективные люди подпитывают возможности и морят голодом проблемы. Они мыслят упреждающе. У них тоже случаются настоящие кризисы и чрезвычайные ситуации, требующие немедленного внимания, но количество их сравнительно невелико. Такие люди поддерживают Р/РС-баланс, сосредоточиваясь на часто игнорируемых делах высокого порядка, создающих новые возможности.

Навык 4
Думайте в духе «выиграл/выиграл».

«Выиграл/выиграл» – это особый настрой сердца и ума, направленный на постоянный поиск взаимной выгоды во взаимодействии с другими людьми. Это очень непросто – подбирать обоюдовыгодные решения и договоренности, удовлетворяющие обе стороны. Однако это необходимо, иначе в долгосрочной перспективе обе стороны проиграют.

Впрочем, жизнь есть жизнь: соломоново решение удается найти далеко не всегда. И как быть в этом случае? Кови советует использовать позицию «не связываться», при которой ты и твой визави отказываетесь от прежних договоренностей и остаетесь в согласии друг с другом. Вы не заключаете никаких новых контрактов, но и не создаете друг у друга никаких напрасных ожиданий. Гораздо лучше осознать это в самом начале, а не позже, когда обе стороны испытают разочарование, увидев, что их ожидания не реализованы.

Построение взаимовыгодного взаимодействия – большой труд. Чтобы добиться такого качества партнерства, от тебя потребуется упорство в достижении своих целей и внимательное отношение к чужим интересам. Кови советует развивать в себе менталитет достаточности – парадигму, в соответствии с которой в мире всего хватит на всех. Понимание того, настолько же важно сотрудничество. А бесцельное соперничество может быть опасно и губительно.

Навык 5
Сначала стремитесь понять, потом – быть понятым.

Парадоксально, но факт: четко и убедительно излагает свои идеи не тот, кто хорошо говорит, а тот, кто хорошо слушает. Кови советует овладеть навыками эмпатического слушания – слушания с намерением понять, а не с намерением высказать свою точку зрения или переубедить. Суть его не в том, что ты с кем-то соглашаешься, а в том, что ты пытаешься понять своего собеседника глубоко – как умом, так и сердцем, как на рациональном, так и на эмоциональном уровне.

Прежде чем поднимать проблему, прежде чем оценивать ситуацию и сделать выводы, прежде чем излагать свои идеи, постарайся увидеть позицию другой стороны. Настрой себя на открытость и доверие. Если ты приучишь себя так поступать, ты перестанешь быть постоянным участником двух монологов. Наиболее комфортным состоянием для тебя станет диалог, представляющий собой обмен мнениями. А дальше будет уже совсем не сложно убеждать собеседника в плодотворности своих идей. В режиме диалога неизмеримо больше шансов попасть в цель, задеть за живое и получить поддержку.

Ты сомневаешься, что у тебя так получится? А ты попробуй настроить себя на эмпатию уже в ходе ближайшей встречи, посвященной важной проблеме. Оставь в стороне все личное и искренне постарайся понять собеседника. Не дави на него. Будь терпелив. Будь тактичен. Не жди, что люди откроются тебе, прежде чем ты сам откроешься им. И ты убедишься: усилия, которое ты затратишь, чтобы лучше понять своих близких, партнеров, сотрудников и заслужить их доверие, окупятся сторицей.

Навык 6
Достигайте синергии

Синергия, по Кови, – это строительство команды, работа в команде, развитие сплоченности и творческого взаимодействия с другими людьми. В человеческих отношениях целое может стать больше суммы его частей. Успешно работающий синергетический процесс позволяет получать решения, намного превосходящие индивидуальные.

Высшие проявления синергии возникают тогда, когда мы сталкиваемся с самыми трудными проблемами в жизни и фокусируем на них все свои ресурсы, мотивацию «выиграл/выиграл» и навыки эмпатической коммуникации. Результаты этого сродни чуду. Мы создаем альтернативы – то, чего до сих пор не существовало.

По-настоящему эффективный человек обладает трезвой самооценкой, чтобы признать ограниченность собственного восприятия проблем, и проницательностью, чтобы увидеть новые возможности, которые дает взаимодействие с сердцами и умами других людей. Такой человек ценит различия между людьми, поскольку эти различия пополняют его знание об окружающей действительности.

Хотя ты и не можешь контролировать парадигмы других людей и сам синергетический процесс, главные факторы синергии лежат внутри твоего круга влияния. Ты способен ценить то, что отличает тебя от других людей. Ты не обязан соглашаться с другой точкой зрения – достаточно лишь признать за ней право на существование. И ты можете постараться понять ее. Если ты видишь лишь два варианта решения – твой и «неправильный», – то не сможешь приступить к поискам третьей альтернативы и, скорее всего, не сумеешь найти решение, которое окажется для всех наилучшим.

Навык 7
«Затачивайте пилу»

Чтобы читателю проще было понять суть седьмого навыка, Стивен Кови предлагает метафору. Представьте себе человека, который пилит дерево уже пять часов, но когда ты советуешь ему прерваться на пару минут, чтобы заточить пилу, он отвечает: «Нет у меня времени пилу точить! Мне пилить надо!»

Седьмой навык замыкает в кольцо все остальные навыки, ведь именно благодаря ему их применение становится возможным. Этот навык поддерживает и развивает наш самый ценный ресурс – нас самих. Он заключается в постоянном обновлении четырех измерений нашей натуры – физического, духовного, интеллектуального и социально-эмоционального. Он и есть наши личные ресурсы и средства (РС).

Расходование времени на «затачивание пилы» – действие, требующее от нас инициативы. Наши РС находятся в центре нашего круга влияния, и никто, кроме нас самих, не сможет обеспечить их развития. Мы должны заботиться о себе сами.

Процесс обновления становится эффективным только тогда, когда он сбалансирован и затрагивает все четыре измерения. Пренебрежение одним из них окажет негативное влияние на все остальные. Так, говоря о соотношении физических и духовных ресурсов, Стивен Кови советует ежедневно выделять как минимум 30 минут своему телу, чтобы развивать выносливость, силу и гибкость. Если же не будет времени для размышлений о смысле жизни, о своей миссии на земле – ни за что не удастся статьэффективным человеком. Для регулярной подпитки своего интеллекта Кови советует читать хорошие книги. А другой отличный способ затачивания интеллектуальной пилы – ведение дневника: формулируя на его страницах свои мысли и открытия, ты будешь постепенно добиваться ясности, точности и содержательности своего мышления.

Развитие эффективности

Воспитать в высшей степени цельный характер и жить жизнью, наполненной любовью, – дело нелегкое. И все же это возможно. Все начинается с желания сделать основой своей жизни верные принципы, сломать парадигмы, созданные другими, и вырваться из обманчивого комфорта недостойных нас привычек.

Если начать с ежедневной личной победы и действовать «изнутри наружу», результаты непременно появятся. Помещая в центр своей жизни верные принципы и поддерживая баланс между результативными действиями и развитием своей способности действовать (Р/РС-баланс), ты построишь действительно эффективную, полезную и счастливую жизнь.

Более подробно читай в книге Стивен Кови: «7 навыков высокоэффективных людей»

Первые шаги
к чистоте и порядку

Как было бы легко и беспечно, если бы все считали улицу – то бишь парки, тротуары, аллеи, дворы и даже подъезды – **своим собственным домом**, а квартиры – лишь комнатами в нём. Ясное дело, что в нашем жилище время от времени начинает скапливаться беспорядок, и мы чувствуем, что пора заняться уборкой: пылесосим, вытираем пыль, моем пол. А что же получается: улица, по которой мы каждый день ходим на учёбу или работу, в магазин или просто на прогулку, словно не имеет значения. Моё – это мой дом или квартира, улица – это общее и одновременно ничьё. Тогда, выходит, в общее можно гадить? Все делают – и я буду. Да и рабочие места для дворников создавать нужно. А ведь это то же самое, что нанимать уборщицу на дом (знаю, что мечта многих) – да вот домашний бюджет не позволяет. Но мы, наверное, забыли, что уборка на дорогах финансируется из государственной казны, а значит, из наших карманов.

Так если всё равно убирают, то какая разница?

Если есть спрос, то и уборка есть, нет спроса – нет уборки. Это как в экономике. А тут ещё тратятся деньги на новые изобретения, машины, которые должны облегчить работу специально нанятым уборщикам – средства, которые могли бы пойти на куда более нужные вещи, например, на детские площадки, или даже на ремонт дорог.

Самое обидное происходит тогда, когда организуются парады в городе. Всё ведь бесплатно: музыка, хорошее настроение. А после окончания остаётся лишь груда мусора. У меня создаётся ощущение, что пробежало огромное стадо, сбившее на своём пути всё, что попалось ему на глаза. Вот такой вот способ сказать «спасибо» городу за праздник. А представь, что если у себя дома сделать вечеринку, пригласить хороших друзей и на утро увидеть лишь потушенные окурки на полу, разлитые напитки, сломанную мебель? Кто-то скажет, наверное, «Уау! Как круто погуляли!», но любой, кто относится к себе и к окружающим с уважением, никогда не пригласит больше таких людей к себе. У земли такой возможности нет. Населяем её мы, и мы за неё отвечаем.

Побывав во многих городах России и Украины, я убедился в том, какой положительный эффект по сравнению с ними оказало в Германии введение тары на все, особенно пластмассовые бутылки – их на дорогах просто нет; не то, что их никто больше не выкидывает, просто их собирают и сдают нуждающиеся в подработке люди. Иногда до того странно: идёт с виду прилично одетый дед или мужчина (да и женщин достаточно) и вдруг сует в урну руку – пошарил, достал бутылку и положил в карман. Активисты уже запустили программы, клея наклейки на висячие урны с просьбой ставить бутылки под них, дабы не марать честь собирающих. Система тары отлично работает, и мусорные баки не перегружаются лишней пластмассой, как это было заметно в РФ перед плакатами «Мусор на улицах – от мусора в голове».

И всё же до идеала нам «пилить и пилить». **Первый шаг в сторону чистоты – это мы и наше желание не загрязнять, второй – это показывать и говорить об этом** с родными, друзьями: пирамида тоже начинает строиться с одного камня, потом только кладут второй и третий. Третья ступень – это иногда поднять лежащий на дороге, в автобусе, в трамвае, в электричке и т. д. мусор и выкинуть в урну. Можно собрать группу людей, надеть футболки с надписью «Убираем ваш мусор» или «Ты мусорь, а мы поднимем» или ещё с чем-нибудь или вообще без ничего и пройтись по дорогам пару часов, да хотя бы полчаса, с пакетиками и веничками. Такое «шествие» можно сделать вокруг своего дома или блока домов. Подобная акция укрепит соседский дух, дух взаимопомощи и единства, но и самому приятней будет пройти по чистой улице. Ведь после генеральной уборки в своём доме тоже приятно сесть, оглядеться и почувствовать моральное удовлетворение. **Выходя в следующий раз на улицу, представьте, что это тоже ваш дом** и представьте, как приятно было бы пройтись по любимой улице без лежащего на ней мусора. Не нужно винить уборщиков или дворника за плохо сделанную работу, ведь от этого чище не станет. Просто держите ваш город или вашу улицу в чистоте, и они вернут вам её обратно.

Ваш, **Мистер Апофис**
http://promodj.com/mrapofis
http://vk.com/mrapofis

Идея о беге по утрам постоянно мелькала в моем сознании, но у меня было оправдание, которое мне казалось навсегда поставило точку в любых пробежках: я довольно худой и вес всегда хотел лишь набрать, а пробежки мне казалось сделают меня только еще худее. Но недавно встал вопрос о том, чтобы развивать свою дыхалку/выносливость и я углубился в познание культуры пробежек. Делюсь полученным материалом и с тобой:

Держи себя в тонусе !

«Хочешь быть сильным - бегай,
хочешь быть красивым - бегай,
хочешь быть умным - бегай»

Какая польза от бега?

- Во время бега задействуются практически все мышцы нашего организма. Во время хорошей пробежки они ещё и тренируются. Здоровые мышцы – здоровые суставы.
- Во время бега происходит очищение организма. Выделяется пот, а вместе с ним и всякая гадость покидает наш организм.
- Тренировка сердечно-сосудистой системы. Тренируется сердце, улучшается кровообращение, а следовательно, и снабжение органов кислородом.
- Бег помогает бороться с депрессиями. После хорошей пробежки (а если пробежка очень хорошая, то уже и во время неё) в организме выделяется гормон счастья.
- Бег благотворно влияет на иммунную систему, центральную нервную систему.
- Бег способствует закаливанию, если совершать пробежки на свежем воздухе.
- Бег трусцой не только позволяет сохранять в тонусе мышцы, но и благотворно влияет на деятельность мозга. Американские ученые установили, что бег трусцой и другие интенсивные физические упражнения вызывают усиленный рост новых клеток мозга. Причем в области, напрямую связанной с процессами обучения и запоминания. Это утверждают результаты многих исследований. Во время пробежки голова, как правило, занята позитивными мыслями.
- Бег помогает сконцентрироваться, настроиться на рабочий лад.
- В конце концов, бег развивает личные качества, такие как самоконтроль, целеустремлённость, сила воли. У физически тренированных людей выше самооценка.

Список можно продолжать ещё долго, но, в принципе, всё понятно. Теперь, если появилось желание оздоровить себя, возникает вопрос: «Как начать бегать?». Ответ: «Легко». Задай себе вопрос, что мешает завтра уделить 20 минут своего времени своему же здоровью, и приступить к первой тренировке? Если ты назовёшь хотя бы три весомых причины, реальных причины, то дальше можешь не читать.

Начинающим

Начинающим бегунам рекомендуется разбить тренировки на два этапа - временной и дистанционный. Первый день бежишь медленно, как говорится, «нога за ногу» и только 15 минут. Через каждые два дня - увеличивай время пробежки на 5 минут. И так продолжай до тех пор, пока не сможешь свободно бегать в течение 40 минут.

К этому времени тебя перестанет мучить одышка, ты привыкнешь выходить на улицу в любую погоду, научишься получать удовольствие от бега. Затем наступает второй, дистанционный этап. В первый день нужно пробежать дневную норму - 4 километра. Во второй - 2, в третий - 1 километр, четвертый день полностью отдыхай. На пятый день бежишь 2 километра, на шестой - 4. Получается неутомительный шестидневный цикл, которого можешь придерживаться и далее. Многим нравится вести при этом свой спортивный дневник - подсчитывать все набеганные километры.

Дыхание

Дыхание должно участиться (ведь речь идет об аэробической тренировке), но бег не должен мешать непринужденному разговору. Если воздуха не хватает, значит, ты взял слишком быстрый темп. Притормаживай или переходи на шаг, пока не отдышишься, после чего плавно разгоняйся до оптимальной скорости.

Имеет ли значение темп бега?

Если ты занимаешься только лишь с профилактической целью, то темп не имеет никакого значения.

Пробежка должна доставлять удовольствие. Ты, конечно, можешь ускоряться или бегать в гору. Но тогда обязательно следи за пульсом. Нельзя приступать к следующей серии интенсивных упражнений, пока пульс не восстановится до 120 ударов в минуту. Зимой бег трусцой можно заменять лыжным. Это тоже очень полезно, при условии, конечно, что, вспотев где-нибудь в лесу, ты не будешь сушить одежду на себе в ожидании электрички. Отправляясь на такую прогулку, продумай, где потом можно будет переодеться. Иначе на утро ты просто сляжешь с температурой. А также зимой важно дышать носом, а не ртом, чтобы не заболеть!

Как одеться правильно?

Самое главное - иметь удобную обувь и чистые теплые носки. Но даже если у тебя нет специальных беговых кроссовок, то обувай любые спортивные тапки, даже старые разношенные сапоги, и беги, но лучше не использовать в этих целях кеды или другую обувь с тонкой подошвой. Не ищи себе оправдания в нехватке денежных средств. Ведь чем на самом деле хорош бег? Для него не требуется стадиона и особой формы. Не имеют значения погодные условия. Можно даже не обращать внимание на загазованность улиц. Все равно польза, которую ты получишь от пробежки, будет гораздо больше. Носки могут быть и хлопчатобумажными, и наполовину синтетическими, а вот нижнее белье - майка, футболка, рубашка - только из натуральной ткани.

Когда лучше бегать?

Самое распространенное - это утренний бег, однако, по-незнанию часто начинают бегать сразу же после подъема, но это категорически неправильно. Организму необходимо проснуться, поэтому желательно бегать через пару часов после подъема, либо вечером. Нежелательно бегать на голодный желудок - лучше слегка подкрепиться примерно за час до пробежки.

Как?

1. Сначала разогрейся быстрой ходьбой, а потом, постепенно повышая скорость, переходи на бег в комфортном темпе.
2. Ставь ногу на пятку, а отталкивайся от земли носком. Спина должна быть прямой, плечи расправленными. Руки расслабь, взмахивая ими в противофазе движущимся ногам, гася инерцию тела.
3. К концу тренировки постепенно притормаживай, переходя на шаг. Продолжай идти, пока частота дыхания и пульс не вернутся к уровню покоя.
Пока мышцы не остыли, сделай растяжки, уделяя особое внимание икрам.

Миха’nick
http://vk.com/mihanick

«Насилие всегда ожесточает мечтателей, но не исправляет их»

Ф.Шиллер «Коварство и любовь»

Хорошо, когда нет времени на размышления.

Миха'nick
http://vk.com/mihanick

«Не бойся врагов – в худшем случае они могут тебя убить. Не бойся друзей – в худшем случае они могут тебя предать. Бойся равнодушных – они не убивают и не предают, но только с их молчаливого согласия существует на земле предательство и убийство»

Бруно Ясенский

Хорошо, когда нет времени на размышления.

Даже отлично.

Нет времени думать об ошибках, как своих, так и чужих. Как о личных, так и глобальных. Давно прошедших и совсем недавних, и даже о тех, что только собираешься совершить.

Не надо анализировать и делать выводы: Чего я стою? Чего стоит мое окружение? Зачем я живу и к чему приведет мой текущий курс?

Не надо корчить лицо полное раздумий и слышать внутреннюю критику, осуждения. Анализируя настоящее думать о будущем тоже не надо.

Да и вообще **хорошо жить только настоящим**.

Автоматически ты освобождаешься от раздумий по поводу: чего я буду стоить через время? К чему приведет мой текущий образ жизни? И стоит ли так расчитывать на окружающих тебя сейчас людей?

Вообще **хорошо без вопросов.**

Нравится - делай. Не нравится - делай иначе. Надоело - займись чем-то другим.

Все просто, не нужно заморачиваться над поиском ответов и копанием внутри себя, а это так сложно и неприятно, предположить, что ты делал что-то не правильно. И так непросто убедить себя в собственной правоте, когда ты точно не прав. А когда нет вопросов, то и объяснения искать не надо и врать себе.

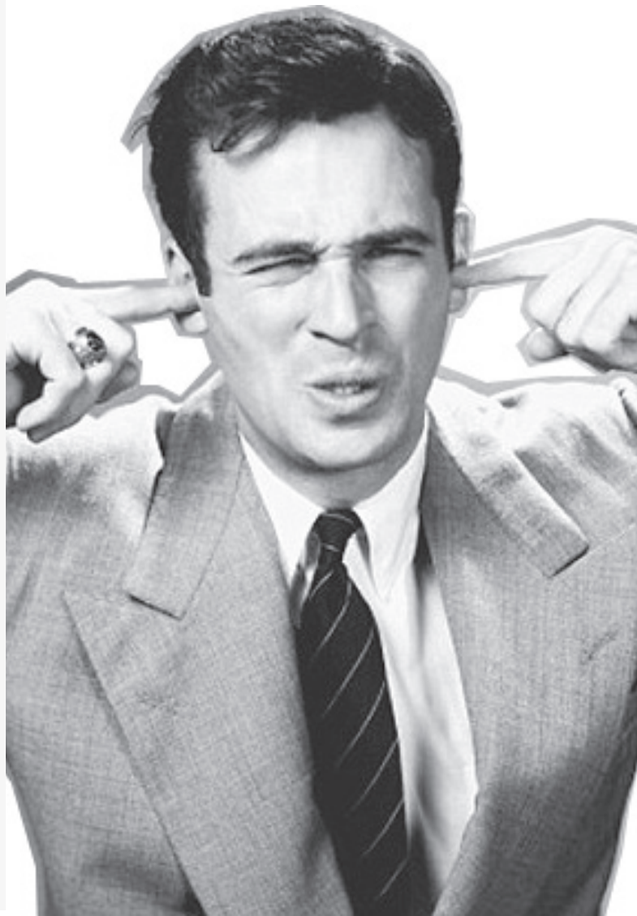
Но хорошо все же, когда есть время на осуждение других. Так ты вполне можешь повысить себе настроение и подумать, что сам очень даже не плох. Поэтому, когда вдруг появляется время на размышления куда логичнее потратить его именно на размышления о чужих ошибках.

Хорошо жить, как можно тише.

Тебя не волнуют проблемы других людей - а это сэкономит нервы. Тебя не мотивируют беды других на действия, а это экономит силы и время на себя. Хорошо не лезть в дела, которые тебя не касаются - так ты можешь избежать возможных дополнительных проблем, которых и так полно. Хорошо не иметь каких бы то ни было четких убеждений и принципов - так можно везде быть своим, избежать лишних проблем и собственной критики своих действий. Ты никому ничего не должен и это хорошо - ведь ты же не обязан помогать незнакомым людям, да и знакомым тоже, перед кем-то оправдываться и вести себя иначе - **это отнимало бы слишком много времени!**

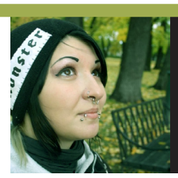
Даже не знаю зачем я пишу эти очевидные вещи, которые и так все прекрасно знают и эффективно ими пользуются, делая собственные и чужие жизни серыми от банальности и невыносимыми от одиночества и осознания никому ненужности.

Хорошо, когда нет времени на размышления.



О панк-роке

и изменении сознания



Кэти Невская
http://mind-collapse.livejournal.com

Спасибо за вдохновение белорусскому товарищу.

Когда несколько лет варишься в этом дерьме, то уже перестаешь воспринимать мир, как «обычные люди». Если, конечно, был честен с собой, а не играл в революцию. Делишь время на «до» и «после».

Уже не можешь адекватно общаться с большинством окружающих людей. Кроме, наверное, родственников и старых друзей детства. Но знаешь, что почти в любой точке мира ты найдешь таких же, как ты, которые примут тебя и поймут.

Идя по улице, все равно периодически оглядываешься. За километр чуешь любого имперского или полицейского ублюдка. В день футбола уже невольно сжимаешь в метро рукоятку ножа в кармане. И даже если наденешь костюм-тройку, у тебя все равно на лице все написано. Да и вряд ли захочешь надевать этот самый костюм… Все-таки оставляет отпечаток на всю жизнь и любовь панка к атрибутике. Я говорю не об ирокезах и клепаных куртках, нет. Я говорю о том, что мы можем себе позволить выглядеть так, как нравится нам самим. Для одних по душе ходить каждый день в свадебном платье, для других – красить волосы во все цвета радуги, для третьих – раскрасить все тело татуировками. Кто во что горазд. И это тоже способ протеста. Не когда ярко выглядишь, чтобы привлекать внимание прохожих, «хранить ценности культуры» или узнавать своих на улице, а когда начинаешь осознавать, что имеешь свободу выбора абсолютно во всем. **Потому я и не доверяю «цивильным» панк-рокерам.**

Круг досуга тоже постепенно меняется – от презрения к мэйнстримовым продажным рокерам к разборчивости даже в андеграундных коллективах, от тусовки на центральных улицах с раскрашенной толпой к общению с несколькими близкими товарищами. От хватания за любую книгу «по теме» до зачитывания взахлеб любимыми авторами.

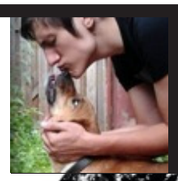
Меняется не только досуг, но затем и образ мышления. Уже ни за что на свете не будешь покупать дорогущие шмотки или жрать в ресторанах. Уже не будешь вкалывать по сто часов в сутки или убивать время в блядских офисах. Потому что понял, что для настоящего счастья и свободы деньги не так-то и нужны.

Меня воспитал панк-рок. **Не песни, а образ жизни и мысли.** Не аморальное распиздяйство и подростковый бунт, а осознанный переход в другой мир, со своими проблемами и минусами, но более честный и чистый. Конечно, здесь тоже куча лицемеров и предателей, и это обидно вдвойне. Но я уже перестала брызгать слюной и махать кулаками. Кто говно – тот сам знает, и самое страшное наказание для него – он лишает себя этого самого изменения сознания. Он видит мир через призму собственных комплексов и понтов. Мне иногда даже жаль таких, они только теряют время, а подчас и здоровье или жизнь.

Говорить об этом я могу бесконечно и с нескрываемым наслаждением. Спасибо тем, кто верен себе и своим принципам.

Кто панком был – тот им и не был.

Откровение #4



xbakunistax
https://vk.com/bakunista

…На самом деле это более чем здорово, когда люди по твоему примеру начинают писать стихи, играть в группах, рисовать, не кушать живое, или же перестают смотреть сквозь очечи розовые… Замечательно! Восхитительно! Овации в вашу честь!

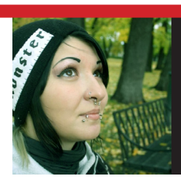
Искренняя радость за них меня распирает. В чем-то какой-то человек аналогичным примером послужил для меня в свое время.

Не стоит впитывать как губка. Ведь как вошло – так и выйдет. **Осмысленность – закон.** Хотя можно, конечно, масочки примерять туда-обратно, но это ли искренний подход? Даже к себе самому/самой. Гадство. Так можно допримеряться, что себя утеряешь за ширмами.

Мы посадили эти семена в сердцах некоторых людей, и некоторые занялись социальными проектами спустя сколько-то лет; для некоторых это лишь период веселья, они узнали какие-то вещи и скоро уйдут в поисках чего-то нового. Я думаю, это часть жизненной игры. Круговоротец.

Про тусовщиков и революционеров

«Пришел развлекаться – иди на дискач»
гр. Проверочная линейка



Кэти Невская
http://mind-collapse.livejournal.com

Да, иногда мероприятия действительно являются демонстрацией того, как люди могут сами организоваться и замутить что-то абсолютно независимо от внешних факторов. Но такое происходит все реже, к сожалению.

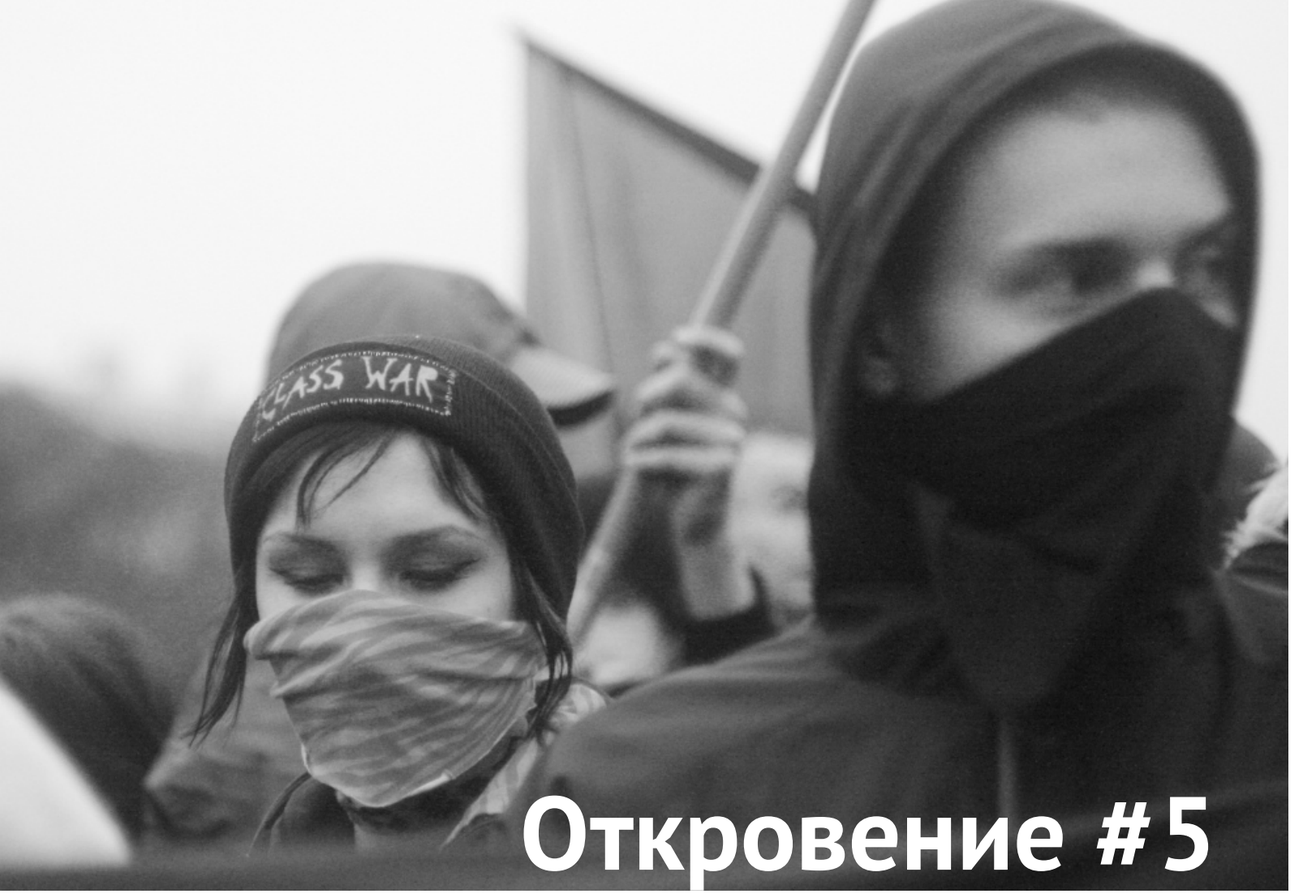
Что плохого в развлечении: в музыке, танцах, песнях? Так почему же тогда мы все это делаем под презрительно-непонимающими взглядами наших же товарищей? Наверное, им по душе ходьба строем с каменными лицами. И, черт возьми, если уж наши действия так контрреволюционны, что же вообще тогда они с нами делают рядом? Что-то мне подсказывает, что нужна им подпитка, нужно свежее мясо для интернет-войн, нужен кто-то, за чей счет можно повысить свою и так уже «неебическую» самооценку.

Самое провальное, что только можно сделать – смешивать субкультуру с революцией. Ничего хорошего это обеим сторонам не сулит. Концерт – это концерт, действия – это действия, а у тех, кто считает что «развитие сцены» каким-то образом помогает «борьбе», скорее всего просто отсутствует логика. Мне одинаково непонятна как пафосность некоторых особо ярых партизан на развлекательных мероприятиях, так и безответственность, а часто и бесполезность действий тусовщиков, создающих такое впечатление, что их беготня с флагами – просто субкультурный атрибут. Но это не менее забавно, чем махание травматами под выступление любимой команды.

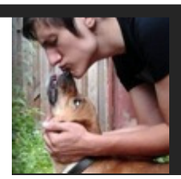
Революция не в том, какое у тебя музло в плеере, не в том, сколько у тебя приводов в мусарню, не в количестве вражеских пуль и шрамов на теле, не в том, сколько водки ты можешь выпить, и не в том, какой у тебя пояс по карате. И, самое главное, даже не в пресловутом «действии», «акциях» и далее по тексту.

Она в том, **какие поступки ты совершаешь каждый день.** Я не о переводе бабушек через дорогу и не о воровстве в супермаркетах. Я об отношении к себе и к тем, кто рядом. Я о **честности и искренности** всех слов и мыслей.

P.S. Я не претендую ни на чьи лавры и ни на чью сторону не встаю. Я просто говорю, что думаю. И не думаю, что говорю. Было бы здорово, если бы все так поступали.



Откровение #5



xbakunistax
https://vk.com/bakunista

В конце правда.

Это и есть суть всех движений.

Массовые движения периодически взаимозаменяют свой механизм с течением времени. Старые уходят, сделав свой вклад. Новые придут и тоже либо прогнутся сразу, либо уйдут с течением времени из-за гнета бытовых проблем или же от старости.

Веселей от этой цикличности не становится, но всегда нужно смотреть правде в глаза и осознавать, что это так: **не мы первые, не мы и последние.**

Можно придумывать что-то новое, но это уже было придумано задолго до нас, и выше головы не прыгнешь, хоть пытаться стоит.

Потому что если бы те, кто был до нас, не пытались, мы не имели бы того, что сейчас имеем.

Поэтому нужно стараться сейчас вкладываться во всевозможные дела, которые тебе по силам, чтобы сделать максимальный вклад со своей стороны. Но опять-таки осознанно, и при этом не теряя свое «я».

Как только начинаются какие-то проблемы, многие съёбывают. И хорошо, если они это открыто сказали. Понять всех можно. Но когда врут сами себе, от этого противно. А от себя уже не убежишь.

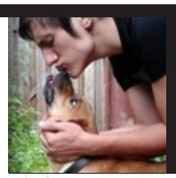
Ну блин, понимаешь, если опять нагрянут допросы, как в 2010. Начнутся вот эти обещанные прижимание всех и вся – намазывание на хлеб. 80% моментально найдут себе занятия получше, чем все эти трепыхания.

Законопроектик что надо конечно. Только Сашина подпись разделяет их и твои через пол часа сломанные двери, ребра и веру на светлое будущее. **Теперь у них точно нет ограничителя.**

Каждого первого допрашивали и «около»пытали. Я, конечно, не уверен в своих силах на 100% , но процентов на 70% точно. Опять-таки в таких вещах не зарекаются. И самых крепких и стойких ломали. А я далеко не самый. И кто знает как оно обернется. И кто знает где окажемся мы через пол года – и какие звания и погоны получат они в награду за спасение родины. Так что...

аминь.

Откровение #6



xbakunistax
https://vk.com/bakunista

Взрослеть/стареть – звучит как приговор.

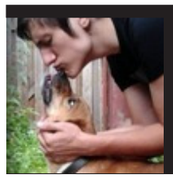
Это звучит как «Ну все, Оля, пришло время рожать детей, кормить мужа борщом»…

Толстеть/седеть/горбиться/морщиниться, превращаться в шар...Ч/б нашивки, одежда постепенно превратятся в коричнево-желтые кусочки тряпочек, велы поржавеют...

На месте дрэдов и ирокезов появятся плеши, а татуировки станут синими, зелеными и блеклыми...Три подбородка, бока-рулоны, зависть к молодым и беспечным, слабость и желание побольше спать, чтобы видеть яркие прекрасные сны, в которых мы все те же мальчишки и девчонки, в суматохе дней и событий – не думающие об одинокой старости и валидоле, квартплате и вставных зубах. Долбаная «Корега»! Долбаные дето-внуки! На самом деле лучше не доживать до такого возраста, потому что это будет не жизнь – попросту выживание. Коротание дней перед теликом и жалобы под окнами подъездов... Хотя знаешь что, это всего лишь доводы, и, скорее всего, осадок и впечатления от увиденного мною в последние годы жизни прапрапрадедо-бабулей. У нас будет по-другому. Должно быть! Где-то только что родились еще один панк-рокер и панк-рокерша... Еще одни боевые единицы, которым отведен свой срок.

Не спешите стареть. Посмотрите на своих родителей – развяжите галстуки.

Откровение #7



xbakunistax
https://vk.com/bakunista

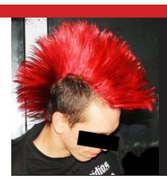
Осознаю, что если не сделаю этого сейчас, то уже никогда...

Буду переезжать, пока не найду место, где останусь навсегда... И возможно, постоянно находясь в пути, потому что 100% крутых местоположений нет нигде. Узнавая новое для себя, буду понимать, что момент отрыва, так сказать, расхождения с пуповиной навсегда – и есть то самое, что можно условно назвать рождением.

У каждого есть нити соприкосновения, которые держат его с гнездом. Основную из них разорвал, и вот, преодолевая километр за километром, прокладывая спонтанный маршрут с рюкзаком на плече, буду двигаться к цели, пока что-то или кто-то не даст мне понять, что вот оно – то самое место на земле....И докажу, что такие ценности, как карьерный рост, высшее образование, семейные узы – ничто по сравнению с этим чувством, чувством движения...

Новый шаг

«Они не виноваты.
Откуда им знать, что такое свобода? Откуда? Они ведь никогда не умели ей пользоваться.»
х/ф «Убить дракона»



Миха'nick
http://vk.com/mihanick

Мы очень много говорим о том, что нам нужна свобода. Далее часто делаем выводы, что народ еще не готов.. или вообще разочарованно утверждаем, что народу свобода не нужна. Но, так как мы осознали эту нужду - мы почему-то **автоматически себя причисляем к тем, кто уже готов к свободе.** Ну или почти готов к свободе. Свобода - понятие философское и не однозначное, конкретизирую, что под свободой я имею ввиду в данном тексте - свободное общество без власти и эксплуатации, с равенством и самоуправлением.

Мы активно сражаемся за правду и справедливость, пытаемся отстаивать права и воодушевленно рассказываем об этом другим. У нас в общем-то неплохо получается: отглас солидарности и его результаты слышны и видны во всех точках планеты. Движение периодически обновляется: приходят новые люди, какие-то уходят, какие-то остаются. Казалось бы: вполне нормальная текучка людей, стандартный процесс. Но мне хочется копнуть глубже: как так получается, что люди, казалось бы многое понявшие, жаждующие справедливости и свободы для всех, казалось бы мыслящие намного шире большинства - вдруг уходят от этого?

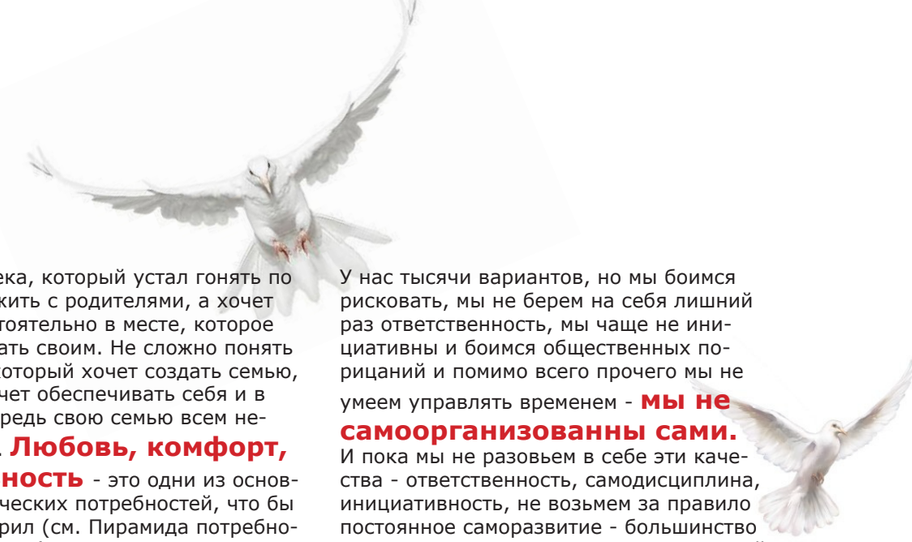
Скатываются к более узкому мышлению.. Или не уходят от идей, но смотря на их жизнь - становиться анархистом большинству людей не захочется, почему?! Я не говорю обо всех, естественно, я говорю о крайних случаях, которые имеют место быть и не редко.

Я всегда основной причиной того, что активизм и сознательность большинства людей временна предполагал - отсутствие развитой инфраструктуры анархического движения. В странах с более развитой инфраструктурой: инфошопами, кафе, сквотами, проектными домами, коммунами, типографиями, офисами и другими площадками для встреч, обмена опытом и получения средств на дальнейшее развитие - движение гораздо более массово, более идеологически подкованно и менее субкультурно, оно действительно в большей степени контркультурно. Живут идеалами, с возможностью делать многое своими силами, а не отказываться, не имея ничего взамен.

Ведь не тяжело понять человека, который устал как обычно ловить машины автостопом из-за нехватки денег, вместо поездок на поездах, в которых можно поспать и которые приходят вскрок. Не тяжело понять человека, который устал гонять по вписками и жить с родителями, а хочет жить самостоятельно в месте, которое может назвать своим. Не сложно понять человека, который хочет создать семью, который хочет обеспечивать себя и в первую очередь свою семью всем необходимым. **Любовь, комфорт, стабильность** - это одни из основных человеческих потребностей, что бы кто ни говорил (см. Пирамида потребностей по Маслоу).

И, когда эти потребности уже сложно игнорировать, обычно это случается до 25 лет, чаще раньше - после окончания училища или института, у кого-то еще раньше... Все свое внимание люди в, наверное, 90% устремляют на удовлетворение этих потребностей (поиск жилья и его оплата, работа..) - общество с особой интенсивностью вопит: Пора! И это не плохо, что человек задумывается и о собственном благоустройстве, плохо то, что он на этом зацикливается. При том вначале этих новых осознаний он все еще тот же - человек, который хочет изменить мир к лучшему, который стремиться к свободе и справедливости, который хочет что-то делать для людей. Но который не готов к свободе сам. Смотри сам:

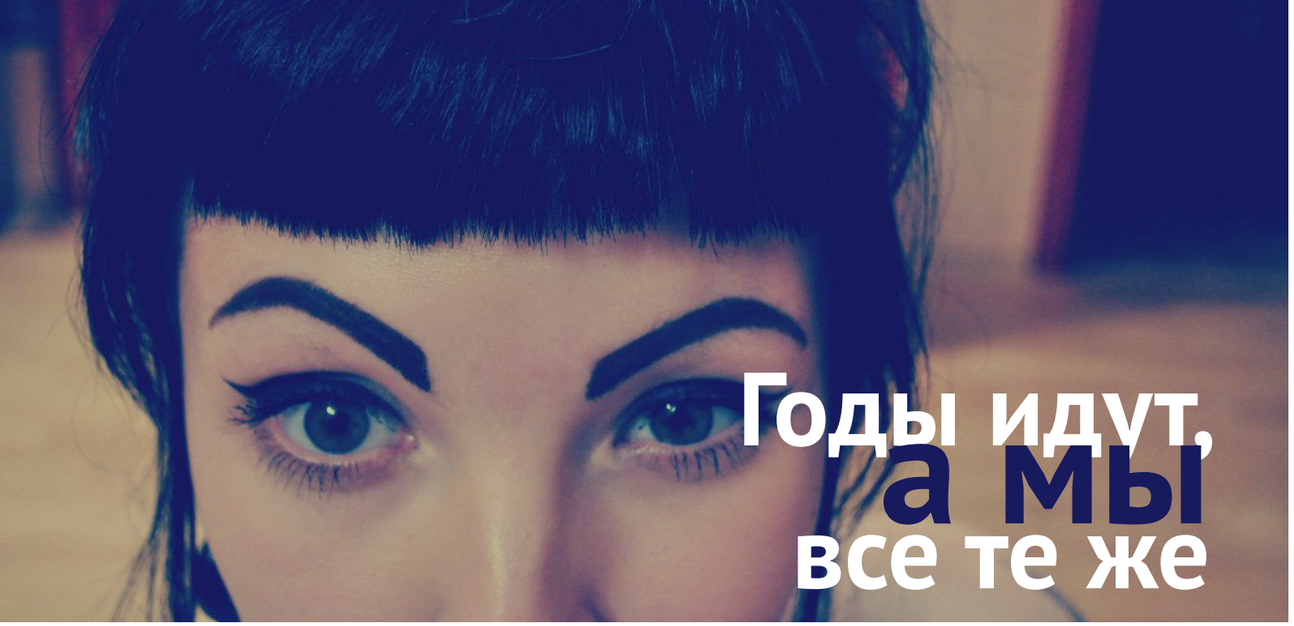
Все мы были рождены свободными, затем нас учили жизни, вбивая в голову штампы поведения. Затем школа, где вся учебная программа была четко спланирована, а нам было необходимо лишь делать д/з и посещать уроки - это в общем-то основное из обязательных занятий, которые необходимо было делать на том этапе жизни. Затем возможно институт - главное сдавать сессии (к сожалению, при нынешней системе образования, говорить о получении знаний чаще не приходится). У нас всегда был план действий, которому мы должны были следовать, чтобы поддерживать на должном уровне свой комфорт. И, когда наступает момент личной ответственности за дальнейшую жизнь (лично я это особенно почувствовал после окончания университета), когда мы обретаем свободу в выборе дальнейших действий - нам нужен новый четкий гарантированный план действий.



У нас тысячи вариантов, но мы боимся рисковать, мы не берем на себя лишний раз ответственность, мы чаще не инициативны и боимся общественных порицаний и помимо всего прочего мы не умеем управлять временем - **мы не самоорганизованны сами.** И пока мы не разовьем в себе эти качества - ответственность, самодисциплина, инициативность, не возьмем за правило постоянное саморазвитие - большинство из нас молчаливо станет лишь очередной шестеренкой, которая потушила в себе стремления своей сознательной молодости.

Закончил учебу - иди работай в офис! Или в кафе, или фастфуд... Потому что там снова будет привычный нам - план. Делай это и это - получи гарантированную (хоть и не справедливо маленькую) зарплату. Мы попадаем в круговорот системы в роли шестеренок. Времени на жизнь почти не остается, на саморазвитие и подавно. Потихоньку деградируем. Какое уж там «борьба за права людей, справедливость и общественное благо»?! Как бы выспаться, найти времени на семью и дела по дому...

P.S. Не надо этот текст воспринимать совсем буквально. Я вовсе не говорю, что не нужно работать. Ни в коем случае не стоит висеть на чьей то шее или спускаться до уровня «аскеров». Я хочу сказать, что пока мы еще не поглатились системой полностью, мы должны не только мечтать, но и ставить цели, большие и труднодостижимые, которые будем дробить на мелкие и достижимые и постоянно двигаться по направлению их исполнения. Также, чем бы мы ни занимались - это не должно поглощать нас полностью, даже, если это идеология - **познавай мир во всем его разнообразии**, больше путешествуй и стремись к организации своего независимого производства и проживания. Делай шаги и ты осилишь дорогу не сворачивая!



Годы идут, а мы все те же

Валерия Добро

Годы идут, а мы все те же. У многих из нас все те же надписи на футболках «оур хартс бит он зе лефт», но что на самом деле за этим кроется? Сколько осталось идей в наших головах? Ведь у многих уже появились семьи, жены, дети. Что будет с нами через год, два, пять десять лет?
Встречаешь вчерашних друзей, смотришь и замечаешь, что появилась какая-то тоска в глазах, холод и серость, а еще вроде вчера стояли на концертах, секторах, замесах плечом к плечу. Все вместе, все как один. Теперь же все иначе, многих уже нет, многие «отошли», разочаровались. **К чему ведет наша борьба и насколько она реальна или иллюзорна?** Из разговоров вытекает, что она не имеет смысла, не имеет конца. Готовы ли мы стоять до конца на своих убеждениях, в какой момент мы потеряли ту детскую непосредственность, когда улетучился наш «юношеский максимализм»? Когда-то мы были готовы изменить весь мир, сломать все и построить заново, новый лучший мир, для себя, для любимых, родных.

Чего мы добились за эти годы, что изменилось в мире и в нас самих? Проблема нашего менталитета в том, что мы привыкли перекладывать все на плечи других, встречный гражданин, не хочет выйти на улицу, боится репрессий, боится полиции, властей. Последние, в свою очередь, вводят реформы, «для лучшего будущего», на самом же деле, продолжают качать из населения деньги, обогащая свои карманы, строя себе новые замки, покупая новые яхты. А простой «путиловский рабочий» все так же работает на шахте, не разгибая спины, что б купить вечером хлеба домой, и конечно же, бутылку водки себе. Вот так и вся страна, впахивает на «чужого дяденьку», оставаясь нищей, голодной и холодной. Конечно же, кажется, что за границей теплее, лучше жить. Но, мы же все знаем, что там где нас нет, всегда трава зеленее. Но, родина– одна, ее не выбирают, точно так же как не выбирают маму и папу. И, мне кажется, никто бы из нас не хотел видеть своих родителей нищими и голодными, так почему же родная страна должна прозябать?

Возникает вопрос, что же мы должны делать и как нам это все изменить. Мне кажется, выход однозначен – перестать бояться, перестать прозябать, встать во весь рост, подняться с колен, ведь если так поступят все, мы будем уже не одни, будем не по одиночке, будет не страшно. Помните старую притчу про отца и сыновей?

Отец приказал сыновьям, чтобы жили в согласии; они не слушались. Вот он велел принести веник и говорит: «Сломайте!» Сколько они не бились, не могли сломать. Тогда отец развязал веник и велел ломать по одному прутику. Они легко переломали прутья по-одиночке. Отец и говорит: «Так-то и вы: **если в согласии жить будете, никто вас не одолеет**; а если будете ссориться да все врозь - вас всякий легко погубит».

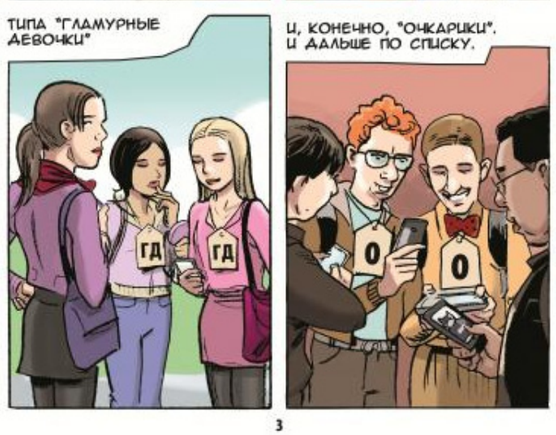
Тут точно так же, по аналогии, мы не должны быть врознь, разбегаясь по своим углам, как крысы. А должны сплотится, объединить усилия, ради нашего же светлого будущего, что б наши идеи перестали быть утопичными, для того что бы воплотить мечты в реальность. До тех пор, пока мы будем сторонится друг друга, боятся, то «всякий нас легко погубит», что уж говорить о власть имущих.
Так что, давайте думать друг о друге, давайте заботится о своем будущем, думать не только о «завтрашнем концерте» или своем внешнем виде. **Давайте вскармливать и взращивать нашу анархию**, нашу независимость. Ведь мы так молоды! У нас все еще впереди, все получится, стоит лишь нам захотеть!

D.I.Y.
творчество

КАТЕГОРИУМ

Уоррен Плис

1



2 3

4

5

6

7

8 9

10 11

12

13

14

Население нашей планеты стремительно перемешивается. Люди и целые народы мигрируют. Созданный микс из разных культур и национальностей просто невозможно разделить обратно.

А значит, нравится нам это или нет, людям придется научиться жить в мире, где нам всем, ежедневно, приходится сталкиваться с людьми иной культуры, религии и традиций.

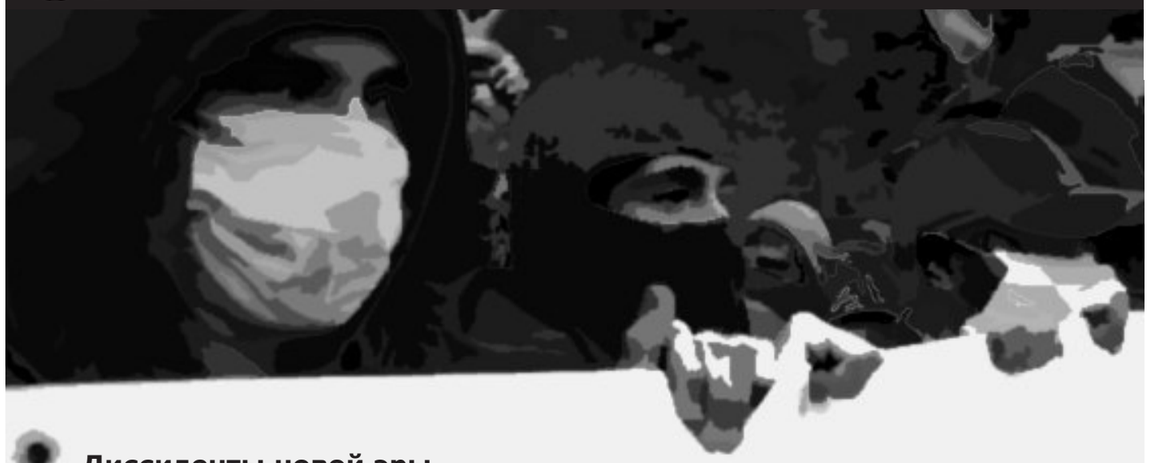
К сожалению, сама по себе культура межнационального общения не рождается. Если ничего не делать, то вспыхивают кровавые конфликты на национальной или религиозной почве. В России это тоже острый вопрос.

Силовые структуры считают, что национальный вопрос можно решить танками. Националисты считают, что нужно выбрать одну, «правильную» нацию, а остальные уничтожить. Концепция толерантности кажется нам слишком расплывчатой. Видимо, пора создать новую концепцию.

РЕСПЕКТ (уважение) – может быть одним из ключевых понятий в этом сложном вопросе. Научившись уважать себя как личность, человек сможет с уважением относиться к другим (иным) людям и культурам. И это на любом уровне – идет ли речь о соседях по лестничной площадке, уличном торговце или о миграции как мировом явлении. «Ты не обязан любить своего соседа, просто начни его уважать».

Еще комиксы проекта РЕСПЕКТ: **respect.com.mx**

СТИХИ



Диссиденты новой эры

Нам каждый день внушают СМИ,
Что мы - свободная держава,
И можем делать, что хотим
(по сути, было б лишь желанье)!

Но стоит сделать шаг вперед,
Использовав такое право:
Все в миг идет наоборот,
И мы становимся врагами

Из-за своих же светлых благ,
За то, что не скупы на правду,
Что возвышаем черный флаг,
А не идем по стопам стада.

Что говорим вот так, как есть
А не вот так, как нам внушают,
Что говорим СЕЙЧАС и ЗДЕСЬ,
А где не когда нам разрешают.

Ты ловишь нас, погонья мразь,
Чтоб «свет» державе принести?
В страну смертельную бы казнь -
Нам всем бы головы снесли.

Что мы устанем, ты все ждал?
Что сменим черный флаг на белый?
Мне как-то друг один сказал:
«Мы - диссиденты новой эры!»

И что, пока в нас льется кровь,
Мы будем продолжать сражаться!
А я желаю одного:
Свободы, равенства и братства!

Яна Фокс

Небо должно гореть

это небо должно гореть!
люди - контур в лучах заката...
пляшут серой гурьбой враги,
мы под дулами автоматов.

густо в венах застыла кровь,
анархии снова не будет!
колонны в черном ребят -
вершители своих судеб.

лес поднятых ввысь кулаков -
решительность, вера и правда.
все больше сидит, чем живет,
‘’свободолюбивая банда’’.

хоть в масках хоть без - наплевать,
служители ждут возле дома,
их список гласит - наказать-
неверных вздёрнули. кома.

настал утопический май,
прозрачна черта закона,
ликуют ребята, голдят,
ментам обрывая погоны.

xbakunistax

И лишь поверив что достоин счастья,
Вокруг увидишь новый мир.
Пройдут невзгоды и ненастья,
Поймешь - ты в жизни командир.
Ну а сомнения оставим,
Они нам больше ни к чему.
И все по полочкам расставим,
Ты чувствуешь в душе весну?
Нет смысла больше распинаться,
Ты в руки крепко взял штурвал.
Пора бы с горечью расстаться,
Тебя заждался твой причал.

Интилигент

простор открыт
для тех кто в теме
и стоит только захотеть
сломать стереотипы, переплюнуть небо,
границы все преодолеть

идти вперед, не чуя боли
к заветной цели и мечте
сбивая кулаки до крови
гореть на левой стороне

быть честным,
верным убеждениям
стоять за правду до конца

и ждать
пока в душе огонь сжигает
свободы юные сердца

31.12.11-1.01.12

Илья Джа

Потеряные единицы единого разума
Распростертыми руками для нового знания
Осознают себя и единственный путь
Чтобы развиваться и жить, а не «тонуть».

Единство людей возглавит развитие
Каждый сделанный шаг ускорит события
И единственный шанс не кануть во времени
Развивать себя и окружение
Шагая быстрей идей разделения.

07.07.12

Миха’nick

Рассвет приходит к тем, кто видел тьму
Во всём её убийственном величии...
Кто знал людское безразличие,
Но безразличным не был ни к кому!

Рассвет приходит к тем, кто был в пути,
Не зная ни усталости, ни лени.
Кто, обессилев, падал на колени,
Но поднимался. Продолжал идти!

К тем, кто, похоронив свои мечты,
И, помянув их, устремлялся дальше.
Кто смог среди предательства и фальши,
Не растерять душевной чистоты!

Когда нибудь в небесной синеве,
Вдруг распахнутся солнечные двери.
Рассвет приходит к тем, кто верил в свет.
Абсурдно, до последнего. Но — верил!...

Иван Андреев

пути, потери, цели

Над степью рождается солнце
оставляя позади города
заливают все вокруг красным смехом
уходящие вдаль поезда
все что было осталось в прошлом
и уже никогда не вернуть
все что было забыто и стерто
так в потерях мы находим свой искренний путь
а кому то не важно,он ищет где легче
путём обходным проходя через грани,
не задевая барьера,совершенно без боли
достигнуть того,чего в мечтах он достоин
но это всего лишь мечты,и без собственной крови
не обрести той свободы в которую веришь...
её достоин лишь тот кто умеет терпеть
удары в лицо от судьбы и гореть
ведь что бы что то найти,нужна жертва взамен:
обычный житейский товарообмен
а что это будет,совершенно не важно,
терять понапрасну, вот что действительно страшно....

30.09.11

Илья Джа

ТЫ МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ

Инфошоп
Социальный центр

Если вы собираетесь на долгое время закрепиться в городе, вам потребуется центр для собраний, обмена информацией и ресурсами. Иногда такие места называют словом «инфошоп». Внутри может распространяться бесплатная литература, книги, музыка и разные товары на продажу; общественная библиотека или архив книг, газет и видеоматериалов; общественный компьютер или целая комната с выходом в интернет; пространство для проведения собраний, постановки спектаклей, кинопоказов; календарь общественных событий; бесплатный магазин («фришоп»), в котором накапливаются и перераспределяются избыточные ресурсы. Проект будет ограничен только пространством и воображением волонтёров...

Вам понадобится одно или несколько помещений, желательно легальных. Комната для общих собраний и культурных мероприятий должна быть достаточно большой, чтобы вместить 2-3 десятка человек. Наличие туалета, кухни и чайной комнаты приветствуется. В конце концов, вы проектируете место, где люди будут получать и обмениваться информацией. Они будут проводить здесь определённое количество времени, и им должно быть комфортно.

Определитесь с коллективом «хранителей» инфошопа: эти люди должны будут взять на себя обязанности по уборке помещений, открывать-закрывать входные двери, ремонтировать, собирать деньги на чай и печенья. Как можно скорее проведите нужные мероприятия по безопасности: установите железную дверь с глазком и смените замки.

Не превращайтесь в очередную секту «хранителей знаний». Организуйте сбор и перераспределение литературу так, как считаете нужным, и приступайте к распространению информации об инфошопе в вашем местном сообществе. Сделайте наклейки, флаеры и листовки для распространения на концертах и кинопоказах. Наладьте связь с другими подобными проектами по стране и за её пределами.

Привлекайте другие заинтересованные коллективы к совместному участию в деятельности инфошопа. Помните, что инфошоп – это открытое пространство для творчества, а не тайная лаборатория: кинопоказы, музыкальные вечера, настольные игры, тренировки, собрания разных коллективов, дискуссии, лекции, вечера фришопов. Все люди, которые о вас узнали и которые готовы разделить с вами радость от совместного творчества, должны понимать механизмы участия в жизни инфошопа. Обеспечьте минимум регулярных культурных мероприятий своими силами. Для сбора средств можно провести бенефитный концерт, убедить товарищей побогаче пожертвовать на революцию и т.п.

Кстати, о финансах и прочих ресурсах. Будьте осторожны с расходами. Инфошоп может стать важным подспорьем в развитии местного движения, но для появления инфошопа уже должно существовать некое подобие сообщества. Иначе некому будет поддержать проект. Если в вашем городе нет достаточного количества активистов (в том числе ответственных активистов, которые способны вести проект), если сцена полумертва и кроме фестиваля раз в год у вас бывают только ЕВБ на 19 января и демонстрация с коммунистами на 1 мая, то возможно, что инфошоп – несколько преждевременная идея.

Ваши товарищи по движению должны увидеть для себя ценность в посещении инфошопа. Поместите им в головы мысль о равных правах на анархическое пространство. Что они могут мутить собственные проекты на равных с вами. Поощряйте бесплатное распределение еды и напитков на территории этого пространства. Пусть люди будут стремиться назначать встречи и собрания в инфошопе.

У вас не должно быть иллюзий по поводу внимания спецслужб к открытым анархическим проектам. Очень быстро в инфошоп начнут регулярно ходить информаторы, завербованные из нашей среды, и полицейские под прикрытием. Вместо того, чтобы ломать голову над личностью очередного новичка и раз в три месяца вытряхивать микрофоны, проще соблюдать культу-

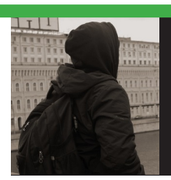
ру активистской безопасности и не обсуждать в помещении инфошопа ничего «незаконного», а также не распространять сплетни и информацию о третьих лицах без их явного согласия.

Пусть менты и гебисты смотрят наши фильмы и слушают наши лекции. Наша война не направлена против них, и многие из них ещё сами сорвут с себя погоны.

CLASS WAR

ЖИВАЯ библиотека

ОБЩЕНИЕ КАК ЛЕКАРСТВО ОТ ПРЕДРАССУДКОВ



Илья Джа
http://vk.com/stay_young

Предрассудки – одна из самых главных болезней современного общества. Человечество интенсивно развивается, растут города, покоряется космос, появляется все больше новых возможностей и изобретений… Но до сих пор человек так и не избавился от своих пороков: ненависти, зависти, злости. С каждым годом в мире все больше растет количество преступлений, основанных на расовой, национальной, религиозной и социальной вражде. Государство показательно старается бороться с этим, создает специальные отделы, но результатов пока не видно. Миллионы поломанных судеб, тысячи заведенных дел, а люди все продолжают ненавидеть друг друга из-за различий в цвете кожи или противоположных политических убеждений.

Каждый по-своему старается бороться с этой проблемой: государство – конституцией и законом, а общество – различными волонтерскими и общеобразовательными проектами.

Одним из таких проектов является «Живая Библиотека». Проводится она с 2001 года, но в нашей стране существует сравнительно не так давно – первая «Живая Библиотека» прошла в Москве в 2011 году.

Этот проект был придуман в Дании, когда пятеро датчан после того, как на их друга напали с ножом, создали организацию «Остановим насилие». Через эту организацию они пытались бороться со стереотипами, которые транслировали СМИ после вышеупомянутого нападения. Через некоторое время ребята создали «Живую библиотеку», в рамках которой в течение нескольких дней прошли сотни бесед между людьми, которые в обычных обстоятельствах вряд ли стали бы говорить друг с другом. За одиннадцать лет своего существования этот проект проводился более чем в 50 странах мира. Его цель – развеять предрассудки и повысить взаимопонимание между людьми

Принципы работы «Живой Библиотеки»

Представьте себе библиотеку, где книги – это люди, а чтение – живой разговор. Живая библиотека работает так же, как и обычная: вы приходите, заполняете библиотечную карточку, выбираете «книгу» и читаете ее в течение 30 минут. В качестве «живых книг» организаторы приглашают представителей уязвимых социальных групп и других интересных людей, в отношении которых в обществе существуют предубеждения. В принципе, всё предельно просто. Вкратце описав, собственно, суть проекта, перейду непосредственно к отчету.

Лично я узнал о «живой библиотеке» от своей хорошей подруги из Воронежа, которая была волонтером на этом мероприятии. В Воронеже этот проект впервые был проведен в марте этого года, Международным Правозащитным Движением, и, судя по рассказам участников и различным комментариям в соцсетях и отчетах, вполне удачно. Я, к сожалению, не смог попасть на открытие, но, как оказалось, все самое интересное ждет впереди:) Приехав из летнего путешествия домой, я, добравшись до интернета, узнал, что вторая «Ж.Б.» будет проходить в Воронеже в августе, и, что больше всего меня порадовало, список «книг» на этот раз был мне более интересен, чем на первой «библиотеке». Но когда я узнал, что в списке «книг» есть анархист (мой очень хороший друг), я, особо не раздумывая, счел все эти приятные неожиданности отличным поводом сгонять из Белгорода в Воронеж и своими глазами посмотреть, как это все работает.

Все действие проходило в одном из воронежских книжных клубов. «Книгами», которые были представлены в этот раз, были: буддист, иностранный волонтер, слепая девушка с собакой поводырем, бывший заключенный, фельдшер скорой помощи, анархист, воспитанник детского дома, веган (по совместительству вокалист небезызвестной воронежской хардкор банды «BonaFides») . На пресс-конференции организаторы упомянули о том, что на прошлой библиотеке у них были опасения по поводу провокаций, так как в социальных сетях поступали прямые угрозы в адрес некоторых участников, представляющих «книги» нетрадиционной сексуальной ориентации. **В этот раз провокационных «книг» не было, но без инцидентов не обошлось.** Неизвестные ворвались в самый разгар мероприятия и брызнули в толпу посетителей из баллончика со слезоточивым газом. Одному из нападавших удалось скрыться, другого на выходе задержали мусора. Как я потом узнал, в задержании приняли участие и чекисты:). И этот инцидент дал им отличный повод шататься по клубу до окончания мероприятия. Я даже совсем не удивлюсь, если весь этот экшн был заранее спланированной провокацией,

уж очень это мутно все выглядело. Задержанный бон (ну а кто бы вы думали это ещё был?)) оказался несовершеннолетним, и ясное дело, что ему за этот косячок ничего серьезного не было, вроде даже штраф не выписали. А вот к организаторам «Ж.Б.» у эшников возникли претензии. Собственно говоря, скорее всего этот «правый террорист» хотел залить с баллона анархиста, но перепутал, и залил другого, не менее интересного и небезызвестного в узких кругах персонажа Дмитрия Снорка (http://lurkmore.to/Снорк). Снорк уже давно прослыл мастером идиотских перформансов и провокаций и приобрел даже некую популярность за пределами Воронежа. Помимо сотрудничества с правоохранительными органами, этот человек одно время состоял в ячейке местного отделения ДПНИ, и, собственно, ни один адекватный социальный активист не поддерживает с ним никаких дел. Понятное дело, что такого персонажа не очень хотели видеть на мероприятии, но все же он явился и устроил скандал, почему, мол, его не пускают к анархисту? Ну а далее появляются боны, заливают Снорка, начинается паника, появляются эшники, Снорк едет писать заявление в отдел….Это все, конечно, мои субъективные доводы, но все же они возникают не на пустом месте:)

В целом же все мероприятие прошло отлично, людей было много, и очередь желающих пообщаться с «книгами» росла с каждой минутой. Для тех, кто томился в ожиданиях своей очереди, была создана отдельная комната, в которой проводился просмотр авторских фильмов. Закончилось все мирно и дружно.

Теперь подведу итоги. Плюсом мероприятия является, несомненно, сама идея, ведь искусство общения и взаимопонимание между людьми – это тот ресурс, который **очень важен в анархическом обществе.** Поэтому участие в такой «библиотеке» пойдет вам только на пользу. Это действительно важно, уметь понимать людей, которых не понимает, не слышит, и самое печальное, не хочет слышать наше прогрессивное общество. Большинству не интересна чужая жизнь, чужая боль и страдания. Им хватает своих проблем. Руководствуясь принципом «моя хата с краю», мы никогда не сможем построить справедливое и здоровое общество, поэтому не оставайтесь равнодушными. И «Живая библиотека» поможет вам сделать первые шаги в такой науке, как «взаимопонимание». Также выделю отличную работу организаторов и волонтеров в организации проекта в Воронеже. Место подыскали хорошее, организовано все было действительно на довольно высоком уровне. За это стоит похвалить всех, кто принял участие в организации.

Если вас заинтересовала идея и концепция проекта, вы можете попробовать организовать её сами. Это не так уж и сложно на самом деле. Все ссылки на инструкции, как это сделать, а также дополнительные материалы, смотрите внизу статьи:

Материалы по внедрению «ЖБ»

humanlibrary.ru/wp-content/uploads/2011/08/ПОСОБИЕ-ПО-ВНЕДРЕНИЮ-ЖБ-Украина1.pdf

Сайты проекта:

humanlibrary.ru - Россия

humanlibrary.org - Международный Сайт

СВОБОДНАЯ библиотека

Хотелось бы поделиться с вами, друзья, одним из наших опытов социальной активности.

В прошлом году мы поддержали инициативу, основная идея которой была почерпнута из фотографии пляжной библиотеки в Италии (фото 1), и создали первую в нашем городе - Петрозаводске - ячейку свободной библиотеки.

На сегодняшний момент число ячеек постоянно возрастает. Сначала мы делали ставки: сколько же простоит наша постройка? Самые оптимистично настроенные из нас говорили: «Максимум - неделю». Но, к нашему удивлению и радости, все библиотеки функционируют до сих пор! Некоторые из них иногда приходится чинить, но это в порядке вещей.

Самое главное – у населения к этой инициативе есть интерес!

Ассортимент библиотек постоянно обновляется. Здесь можно встретить всё ,что душе угодно: от научной фантастики и специальных справочников до сборников детских стишков и самиздата. Правда, периодически приходилось очищать ящики от религиозного толка брошюр. Но позже активность их появления сама собой сошла на нет.

Как, собственно, происходит процесс создания библиотеки. Собирая стройматериалы в окрестностях центральных районов города, мы делаем ящики разной вместительности, снабжаем их дверцей, защищаем от влаги и ветров насколько это возможно, оставляем небольшой мануал и, закинув несколько книжек для начала, удаляемся, оставаясь неизвестными. На дверцах вешаем вывеску «Свободная библиотека», а рядом (как на фото) краткое описание: что это такое, что с этим делать, и зачем оно всё нужно в 2 словах, а именно:

«Привет, друг!

Перед тобой ячейка свободной библиотеки. Здесь ты можешь взять любую книгу, которая тебе приглянулась, совершенно бесплатно, а также принести что-то от себя для других любителей чтения.

В то время как образование становится всё менее доступным ввиду немалой его стоимости, мы предлагаем уделять больше и больше времени самообразованию.

Внимание! Чтение расширяет кругозор!

Будьте готовы узреть новые миры в повседневности!

Мир для людей, а не для денег!

Свобода, Равенство, Взаимоуважение!

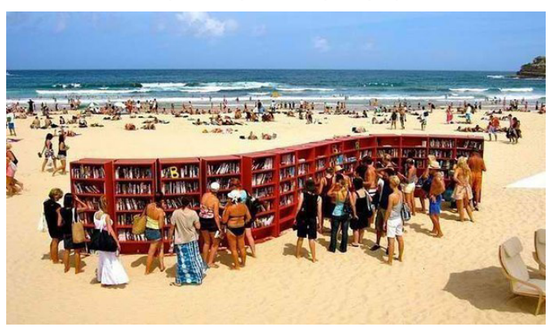
Приятного чтения»

О нашей деятельности уже есть несколько репортажей в местных теле- и радионовостях, а также заметки в газетах.

Дерзайте, друзья! Мир создаем мы сами. Из мельчайших элементов, которые порой даже могут казаться незначимыми.

Делайте как мы, делайте лучше нас!

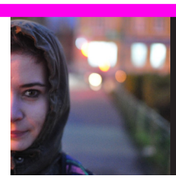
«ПТЗ Панк Крю»



hedonist international

do what you want

Кто сказал, что активизм – это скучно? Товарищи из Германии успешно развеяли этот миф!



Анабель Ли
1solutionrev@gmail.com

Hedonist International (HI!) – нетрадиционное сообщество различных активистских группировок (секций) по всему свету с центром в Берлине. Объединяет их одно – стремление изменить мир посредством довольно ярких акций, направленных против политиков, нацистов, сексистов, гомофобов и прочих уродов. Ребята сознательно отказываются от насилия, их методы – это блестящие провокации, ловушки, которые в значительной мере усложняют жизнь политикам, полицейским и т.д. Их фантазия не знает границ: они постоянно заняты созданием различных технических приспособлений (например, мобильной звуковой системы), необычных предметов, в дальнейшем применяющихся на акциях (например, огромный надувной мяч, который протестующие бросают в сторону полицейских) и многого другого.

Некоторые акции:

Массовые танцы в поддержку Берлинского клуба, против повышений тарифов для организаторов танцевальных мероприятий. Лозунг: «Потому что в нашей революции вы можете танцевать!»

Костюмированное купание в одном из больших городских фонтанов под лозунгом «Долой приватизацию государственных интересов. Вода принадлежит всем нам!»

Акция, приуроченная к приезду в Берлин Бенедикта XVI – гедонисты из секции Легион Преданности переоделись в монахов и монашек и устроили общественные молитвы и пение, сопровождающиеся экстатическими танцами.

Также участники HI! часто запускают в Интернет различные провокационные ролики (например, от лица известных политиков), проводят митинги солидарности, в уличных акциях используют музыку (например, музыкальный грузовик, разъезжающий по городу), выступают против цензуры в Сети, полицейского беспредела.

У сообщества есть свой манифест, вот некоторые из его положений:

Несите радость людям, делайте их жизнь веселой и счастливой.

Гедонизм – это не примитивное общество развлечений, поклоняющееся материальным вещам, а возможность изменить существующий порядок.

Hedonist International не является организацией, где есть лидеры и подчиненные. Никто, кроме действующего лица, не ответственен за свою деятельность.

Нет одного рецепта на все случаи жизни, их много. Идеи рождаются всегда и везде. Не существует идеологии или генерального плана на жизнь, есть всеобщий процесс познания, в который каждый человек с его идеями и действиями привносит свою лепту.

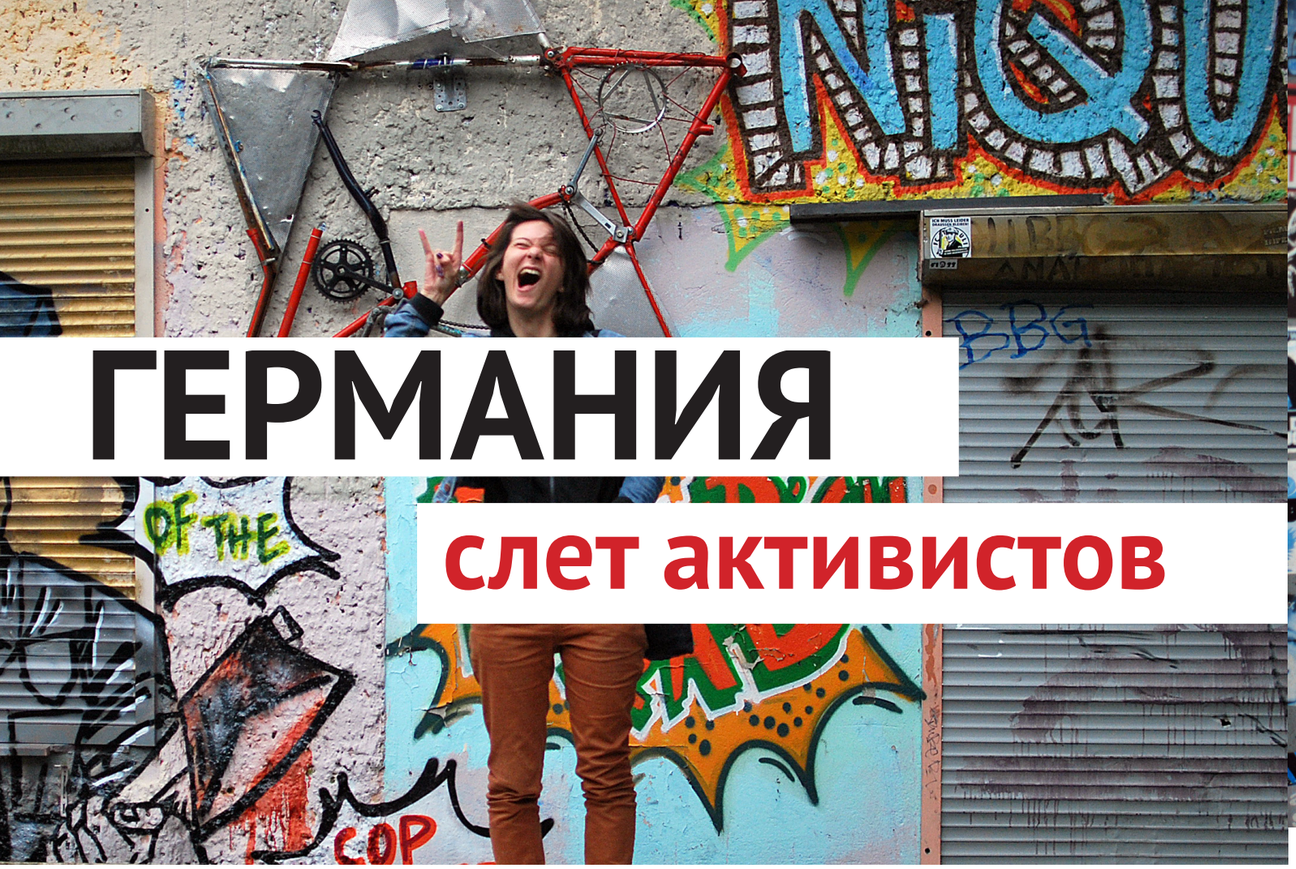
Политика и акции могут доставлять удовольствие!

Жизнь без эксплуатации и трудовой повинности, с абсолютной отдачей Искусству и Прекрасному мира возможна.

Распространяйте Радость и Свободу!

Подробности о конкретных акциях вы можете узнать на сайте: *hedonist-international.org* (функционирует на немецком и английском).

now-eaters.hedonist-international.org - питерская секция HI!



ГЕРМАНИЯ

слет активистов

День первый

Я впервые в сознательном возрасте летел на самолете - впечатляющее событие, когда самолет отрывает шасси от взлетной полосы - захватывает дух и улыбка восхищения не покидает лицо, которое с самого начала уткнуто в окно) Целая Москва как на ладони, а потом область, другие большие и маленькие города, облака, и спустя три часа ты уже в Германии. А по прилету все хлопают в ладоши. Как оказалось, это так в основном только россияне делают. Мол, каждая посадка - праздник. И впрямь, когда летел обратно в Москву, и летели в основном иностранцы - по приземлению почти никто не хлопал.

Когда я прилетел в Берлин, меня встретил куратор грядущего семинара и уже довольно давний товарищ с других семинаров. У меня был всего один небольшой рюкзак, в котором уместились все необходимые вещи и даже ноут, что выглядело довольно странно для такого дальнего путешествия и на фоне людей на аэропорту с огромными чемоданами, рюкзаками бОльшей массы, чем сами люди...

Первое изменение по сравнению с Россией я заметил уже зайдя в туалет на аэропорту - тут для вытирания рук была бумага не белая, как у нас, а видимо вторично переработанная, не очень качественная, от чего не теряла основных функций. Экологичность!

По дороге зашли в магазин и решили закупиться еды. Я молча оглядывался и созерцал все это разнообразие вместе с довольно высокими ценами. Например хлеб там стоил под 80рублей. Первое время искал что-либо более простое и менее фирменное, чтобы цены были дешевле, но вскоре понял, что тут все в любом случае дороже. Не все, но большинство. Еще одна особенность - распространенная BIO продукция, которую маркируют сооветствующим знаком. Такая продукция выращивалась наиболее естественным и экологичным путем, без использования химии и т.п., но и цена таких продуктов была немного дороже обычных.

Приехав на место нашей дислокации, координатор проводил меня в комнату, где я мог расположиться, попутно познакомился с девушкой из России, которая тут была уже две недели на прошлом семинаре и осталась на грядущий. Тут же мы добавились в социальных сетях и нашли общий язык. Приятно) Потом наш координатор гостеприимно ознакомил с проектным центром: офисами, комнатами, кухнями, отдельными помещениями для работы с деревом, керамикой, веломастерскую, пекарню, детские игрушки на улице, немного выращиваемых культур и соседний дом, который снимают активисты, с рядом находившейся собакой и щенками. Был обрадован найти себя среди фотографий, висящих на стенах центра. Везде были люди, которые чем-либо занимались. Я как человек, изучивший русско-немецкий разговорник, но не владеющий немецким языком - всем доброжелательно говорил: «Гуттен Таг!» Над чем впоследствии смеялись, когда координатор поведал мне, что так в общем-то редко здороваются и сразу понятно, что я приезжий. Все говорят просто: «Халоо»!

Вечером мы пошли в местные бары, где вели беседы и обсуждали грядущее.

Второй день

В этот день был какой-то хип-хоп фестиваль в городе и 14-летие дома активистов Utopia E.v. во Франкфурте, которое отмечали фестивалем. Решили направится туда!

Двухэтажным поездом добрались до Франкфурта - города довольно пустого - много заброшенных домов в относительно хорошем состоянии, практически перекати-поле через весь город. Как говорят,

Дом активистов - Utopia E.v.

город фактически вымирает, денег на него особо не выделяют, производством тоже не блещет, как и рабочими местами соответственно. Многие, доучиваясь тут в институтах, уезжают в другие города. Так мы прошли почти через весь город, попутно нам встретился мост, который ведет в Польшу, не устояв перед таким соблазном - посетить еще одну страну - перешли мост и оказались в Польше в городе Слубице!

Несмотря на близость с Германией, его состояние было значительно хуже. И, как сказал координатор, особо не улучшалось последние десятилетия. Тут многие местные жители понимали русский язык, так как их язык довольно похож. Сразу же увидел тут полицейских, которых в Германии вообще не видно.

Через полчаса вернулись в Германию и пошли на фестиваль. Там уже человек 70 всячески праздновали, кто-то просто общался, кто-то ел вегетарианскую еду за пожертвования, кто-то пел, а кто-то подпевал. Народ подходил вплоть до поздней ночи. Один из товарищей нашего куратора показал нам свой дом активистов и гараж, показал множество офисов, дискуссионных кабинетов и агитационных материалов.

Примерно в полночь, послушав местные панк-группы и достаточно пообщавшись, мы поехали домой. А как стало известно позже: часа в три ночи на фестиваль напали нацисты. Но антифашисты (большинство из которых занимаются боевыми искусствами) дали отпор и все закончилось благополучно.

Мост между Германией и Польшей

День третий

С утра мы с одной из участниц семинара поехали встречать еще одну участницу, немного разминулись, но в итоге встретились и вскоре поехали кататься на велосипедах по просторам Потсдама, пока было свободное время. Далее готовились к семинару и ждали остальных участников.

День четвертый

В понедельник началась программа семинара. По

Перед сквотом с названием «La Datscha»

утрам и вечерам пленум, на котором мы самоорганизованно решали, что будем делать, а вечером обсуждали всякие моменты и делились впечатлениями. В понедельник мы знакомились и корректировали программу на неделю. А так же нам провели подробную экскурсию по проектному центру, рассказав от самого начала образования идеи, до нынешних дней. Впечатляюще!

Смотрите сами, когда они только начали их было 8 человек (18-25 лет), это были студенты, ученики, безработные. У них было мало опыта с ведением проектов. Вначале они проводили 3 проекта в год. В общей сумме у них было 10-15 тыс. евро в год + проектные финансы. У них был офис, но еще не было дома проектов. Поддержки от города не было, не было активистской сети и были большие проблемы с нацистами — которые нападали на офис и постоянно мешали деятельности.

После 4 лет работы их уже стало 25 человек (20-65 лет + их дети). Теперь они уже делали 15-20 проектов в год. В их семинарах и других мероприятиях поучаствовало за это время более 1000 человек. Теперь участники проектного дома уже имели 200-250 тыс. евро в год на свою деятельность + гранты на проекты. Владеют уже 3 домами и имеют площадь 6000 м и поддержку от города в 10 тыс. евро. Теперь уже было 3 сети подобных проектных домов.

Некоторое количество комнат дома проектов они сдают для проживания активистов по минимальной цене (делать ее выше указанной нормы не могут по правилам сети), чем высвобождают время людям для занятия активистской деятельностью, ведь теперь им необходимо меньше работать, чтобы оплатить жилье. Так же за каждый квадратный метр идет очень маленький процент в накопление на покупку новых домов — тем самым сеть постоянно расширяется.

Большое преимущество в Германии — это малый процент, под который можно взять кредит на реализацию подобных идей, чем и пользуются активисты.

Вечером мы играли в настольный теннис с местными активистами - играли коллективно, все по-кругу вокруг стола ходят и по одной подаче отбивают и на вылет - так занимательно! Хотя для меня, не тренированного в этой игре, чаще всего все длилось недолго.

К этому дню уже выучил 4 немецких слова: Привет - хало! Пока - чиис! Спасибо - данкешон и гавно - шайсе!

День пятый

С утра после пленума у нас была экскурсия в Потсдаме на тему «Знаки и символы власти и история

Музей фильмов в центре Потсдама

авторитаризма в Германии и Потсдаме». Всего так и не расскажешь, если кратко: символы власти присутствуют во многих строениях Германии, помпезность и авторитаризм в каждой детали.

Однако, в погоне за помпезностью не гнушались и делать фейковые фасады, в которых окна и изыски — лишь нарисованы, при том это в центре города!

Помимо этого есть и элементы раздолбайства, которое, как нам кажется, присуще только России. Неподалеку от центра города есть здание, украшенное мазаичными рисунками на социалистический манер, так вот эти рисунки выложены неправильно (см.фото выше)

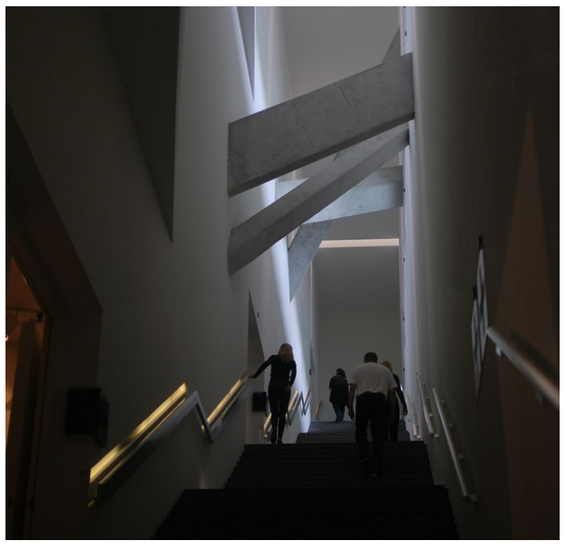
Косяк в центре города. Наш экскурсовод показывает: верхние три изображения - это так расположен рисунок на здании. А снизу - как должен.

Экспозиция. Предлагалось пройтись по этой комнате. Но на это решились не все.. Прохождение сопутствовалось страшным скрежетом во все помещение. Жутко.

День шестой

Экскурсия в Еврейском Музее Берлина, тема реакции евреев на национал-социализм, антиеврейский юмор и еврейский юмор как стратегия сопротивления. Юмора в музее мы увидели мало. Атмосфера была довольно тяжелая. Музей был продуман до самых мелочей - все что-то значило, так же в нем было почти все интерактивно - открывалось, двигалось, слушалось, менялось - очень интересный и огромный музей. За пол дня посмотрели лишь небольшую часть его, полушали экскурсовода и набрались впечатлений. Было тяжело осознавать, через что прошел еврейский народ из-за предрассудков, распространяемых во многие времена!...

После обеда у нас была намечена встреча с комикс-художницей проекта «Респект» (комиксы на тему права человека, правоэкстремизм, антисемитизм),



Лестница в музее идет вверх и историческое наполнение музея тоже идет снизу-вверх, обозначая, что для открытия истории (и правды) нужно много сил.

представление и обсуждение проекта и потенциала комиксов в нашей деятельности, развитие концепции для подобных проектов. Было занимательно послушать!

Седьмой день

У нас был тур в Кройцберге (мультикультурный район Берлина) на тему: город как политическое пространство и политические формы выражения в городском пространстве (история города и миграции, гентрификация, полит.художество, стритарт, сквоттерство и культура сопротивления).

Мы увидели, что Германия - это культура не только пруссии и нс, но еще и мультикультурная.

Нам рассказали о группировке мигрантов «36Boys», которые раньше тут защищали район и отбивались от фашистов, а теперь обзавелись семьями и завели магазин с тематическим стаффом и собственной символикой.

Также рассказали о том, как тут сквотировали дома, а потом сквоттеров нещадно выгоняли. О том, как детям негде было гулять - и местные жители отвоевали у застройщиков детскую площадку! Как детям негде было учиться и жители района захватили и оборудовали под детский сад (и по сей день) большой пустующий раннее гараж. О том, как мало рекламы и корпорационных забегаловок и супермаркетов в этом районе. Как люди боролись за этот район и свои права!

Беженцам было негде учить детей и они самоорганизовали детский сад в пустующем гараже. Тут детский сад и по сей день.

В историческом плане - это начало гражданского общества и нам важно понимать: что изменилось, почему и как гражданское общество развивается и меняется (в том числе все формы активизма и т.д.).

Потом мы также сходили в исламскую мечеть и послушали об исламских обычаях и о том, как это в немецких реалиях. Интересно видеть разные культуры и обычаи, хоть я и атеист.

День восьмой

Был велосипедный тур по Потсдаму: политическое искуство в публичном пространстве с художницей «института истинного искуства» и дискуссия о формах полит-арта и интервенции в публичном пространстве. Объездили на великах почти весь Потсдам и обсуждали всяческие проявления искусства.

Одно из помещений левых активистов:

А вечером художница показала нам презентацию о

всевозможных вариантах уличного искусства во всем мире. После мы играли с ней в настольный теннис, я хоть и не знаю немецкого и плохо знаю английский, все же смог с ней пообщаться, она была доброжелательна и мило объясняла жестами. И она уже год учит русский, это почти как я английский)).

9 день

Сегодня обсуждали и смотрели различные формы юмора против авторитаризма: видео, аудио, изображения. В России, Беларуси. А так же одна из участниц провела презентацию креативных баннеров на акция протеста в России.

Вечером встречались в Берлине с группой оппозиционеров из России, но проживающих сейчас в Германии. Они назвали себя как iDecembrists Berlin: перфомансы, дебаты, концерты (или в общении - «декабристы»). Они рассказали нам о своих акциях солидарности с белоленточным движением в России и Pussy Riot. Подискутировали над актуальными темами и разошлись. Затем мы пошли гулять по ночному Берлину. Берлин ночью, а тем более в выходной - это совершенно иной город: улицы наполнены гораздо большим количеством людей, неформалов, активных и веселых людей. Статность Берлина превращается в большой праздник.

10ый день

Почти весь день обсуждали теоретические вопросы. Разбирали теорию юмора. Оказывается, объяснить конкретно, почему именно/из-за чего что-либо смешно, довольно сложно.

11ый день

Сегодня вне программы погуляли по Берлину, особенно по ночному встречали много русских и в том числе гопников - это нечто конечно.

12ый день

Последний день. Почти все разъехались уже. Хотелось домой, но и в то же время было грустно, что все заканчивается и пора уезжать. В последний день мы покатались на великах, собрали вещи и пошли в Берлине в чесночный ресторан. В нем было все с чесноком. Пиво, мороженое!.. Можно было заказывать поднос с разными видами чеснока: пожареного с соусом чили, обжареного в муке, с медом, маринованного, еще какого-то...В общем, чеснока мы наелись на жизнь вперед!

13ый день

Я улетал в 8:30, но в аэропорт надо прибывать часа за 2 плюс еще от проект-центра добираться около часа. В общем не желая проспать, я всю ночь ждал утра. Прочитал, наверное, половину книги и ринулся на аэропорт. Было довольно волнительно, ведь предстояло не запутаться на дороге до аэропорта и на самом аэропорту. Был последний день визы и ошибки могли стать слишком критичными. Еще и аэрокомпания последние дни все устраивала забастовки и вполне могла устроить и в этот день, отменив вылеты. Но самое главное - надо было не заснуть. Самое тяжелое было, когда я прошел все проверки и регистрации - ждал посадки самолета, оставалось минут 15, но я засыпал на ходу. К счастью, я удержался и заснул, уже сев в самолет.

В целом

У меня много эмоций и развеянных мифов после этой поездки.

Первыми впечатлениями было то, что тут растительность практически такая же, что и у нас. Березы! Всегда почему-то казались мне исконно русскими деревьями - растут повсюду и тут. И небо! Везде одинаково!

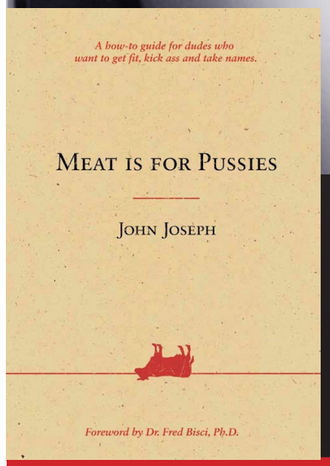
Вообще поездка многое поменяла во мне.

Разговаривая с местными жителями я понял, что их кажущаяся большая демократичность - всего лишь кажущаяся. Я думал, их труд ценится больше, но над этим только посмеялись - даже если они и получают больше, то вынуждены платить большие деньги за жилье, страховку, проезд и продукты. В итоге получается, что они фактически не получают больше, чем получают люди у нас. Еще и всюду нужны лицензии, на которые дорого и долго учиться. С образованием тоже все не просто. Еще и ужасная борьба с пиратством - нельзя скачивать фильмы, песни и прочее защищенное правами. О торрентах можно забыть. В общем-то, так же и обо всем мультимедиа. Если необходимо скачать песню - есть специальные сайты, где это можно сделать за 1 евро за песню. и около 8-10 евро за фильм. Конечно, многие все равно на свой страх и риск скачивают бесплатно и видео и аудио, но чем ты публичнее/активнее в обществе, тем это проблемнее. Проблемы с нацистами в целом ничуть не лучше, а в некоторых местах даже хуже, чем в России. Например, сейчас шумный скандал о предположениях, что спецслужбы спонсировали правое движение Германии и покрывали убийц иммигрантов.

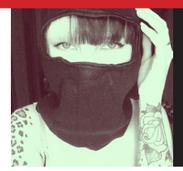
Но в то же время оболочка всего этого - красивее. Транспорт больше приспособлен для людей, например, не надо карабкаться на ступеньки автобуса или трамвая: пол находится на уровне тротуара. Везде чисто и множество деревьев повсюду. Люди разные, но много встречалось спокойных и сдержанных. А левое движение в разы развитее нашего: повсюду левые проекты в виде проектных центров, библиотек, веганских кафешек и лево-радикальных магазинов. В движении много людей совершенно разных возрастов и примерно 50/50 девушек и парней. Думаю, обязательно еще вернусь сюда.

Граффити памяти Карло Джулиани - анархиста застреленного в 2001 году полицейским на демонстрации против G8 в Генуе.

Граффити по тематике единства всех людей.



Рецензия на «Мясо для слабаков» Джона Джозефа



xleox
http://vk.com/xleox

Есть книги, которые читаешь долго, а есть те, которые «проглатываешь» за один вечер. «Мясо для слабаков» – именно второй случай.

Джон Джозеф, вокалист «Cro-Mags» (а также участник других групп), приверженец по-настоящему здорового образа жизни, написал для нас с вами, людей с четкой позицией и не пустым рассудком, «практическое руководство для чуваков, которые хотят обрести хорошую форму, чтобы надирать задницы и рвать всех, как тузик грелку».

Эта книга не просто о правильном питании. Эта книга не только о том, как поддерживать себя в форме. В ней вы найдете жестокие факты того, что происходит на самом деле. И дело даже не в том, что Джозеф пишет о США. Нет разницы: здесь или там, ситуация везде одна и та же – **им наверху плевать на нас, и они никогда не будут «жрать» то, чем позволяют кормить нас.** Джон в своей работе рассказывает всё, до чего «докопался» сам: о производстве мяса, ГМО, кодексе пищи, о связи всего этого с фармацевтическими компаниями и, конечно, о том, что в этой всей ситуации делать нам, обычным пацанам и девчонкам.

Будучи отличным поваром, Джон Джозеф делится прямо в «Мясе для слабаков» любимыми рецептами, не заставляя ждать его поваренную книгу. Конечно, многие ингредиенты в России менее доступны или не доступны вообще, но всё существенно заменить, обойти или просто пропустить. А чтобы вы не отрастили бока, он любезно составил недельный план тренировок и питания.

В конце своего «практического руководства» автор предоставил рекомендуемый список книг и фильмов. Это правда интересно и полезно.

Текст написан доступным и простым языком, порой даже весьма грубым. Джозеф не стесняется в выражениях, когда говорит о мясоедах и о тех, кто снабжает их трупами, а потом пичкает медикаментами. Стоит заметить, что в речи автора четко прослеживается, кому это написано. И это, конечно, мужская аудитория. Но дамам не стоит после этого прерываться в чтении рецензии и расстраиваться, ведь в книге и для них много всего интересного. **Факты, рецепты, тренировки, описание продуктов, ссылки** – это все подойдет и для прекрасного пола. Просто Джон обращаясь к читателю, делает это именно к мужчине (чтобы он был здоровым – для себя и для своей возлюбленной). Это вы заметите, когда сами начнете читать.

В общем и целом, если вам не жалко сумму, равную цене литрового ALPRO soya, то можете приобрести «Мясо для слабаков» и иметь его всегда под рукой, сохранить для своей библиотеки «правильных» книг и начать этичный и бережный по отношению к себе образ жизни. Если не располагаете такими финансами, то книгу можно прочесть и в интернете. Одно я знаю точно: это не будет потраченным зря временем. Как сказал Джозеф: «Мир и здоровье тебе!».

Почитать

Стивен Кови. «7 Навыков высокоэффективных людей»

Во-первых, эта книга излагает системный подход к определению жизненных целей, приоритетов человека. Эти цели у всех разные, но книга помогает понять себя и четко сформулировать жизненные цели. Во-вторых, книга показывает, как достигать этих целей. И в-третьих, книга показывает, как каждый человек может стать лучше. Причем речь идет не об изменении имиджа, а о настоящих изменениях, самосовершенствовании по сути. Книга не дает простых решений и не обещает мгновенных чудес. Любые позитивные изменения требуют времени, работы и упорства. Но для людей, стремящихся максимально реализовать потенциал, заложенный в них природой, эта книга - дорожная карта.

Эррико Малатеста. «Избранные сочинения: Краткая система анархизма»

Предлагаемая читателю книга содержит избранные сочинения известного итальянского анархо-коммуниста, одного из популяризаторов идей анархизма Эррико Малатеста (1853--1932). Центральное место в книге занимает работа «Краткая система анархизма», написанная в форме десяти бесед. В них автор рассматривает наиболее часто задаваемые вопросы, ответы на которые раскрывают суть и смысл анархо-коммунистической теории, и развенчивает мифы об анархизме. Издание также содержит ставшие классическими произведения «Крестьянские речи» и «Анархизм» и две статьи, в которых автор с анархистских позиций выступает против демократии. Кроме того, в книгу включена «Наша программа», где Э.Малатеста кратко обрисовывает цели и идеалы, за которые борются анархисты.
Книга рекомендуется как специалистам - философам, историкам, политологам, так и широкому кругу читателей, интересующихся историей анархистского движения.

Василий Голованов. «Сопротивление не бесполезно»

В новой книге Василия Голованова сведены воедино три его публицистических цикла: «Ты, я и конец света», «Сопротивление не бесполезно» и «Эпоха рок-н-ролла». О чем бы ни шла речь — о трудноразрешимых проблемах, стоящих перед человечеством XXI века, о роли культуры в современном глобальном мире или о «последнем бунте» поколения 60-70-х, автор, в конечном счете, говорит об одном — о прорыве к новому сознанию, способному противостоять циничным пиар-стратегиям правительств и корпораций, о достоинстве «мыслящего меньшинства», само существование которого несмотря ни на что есть главная надежда.

Зигмунт Бауман. «Глобализация. Последствия для человека и общества»

Зигмунт Бауман - известный британский социолог, автор свыше 20 книг по наиболее злободневным вопросам общественного развития. Предлагаемая вниманию читателей книга посвящена проблемам глобализации. Одни превозносят глобализацию, другие видят в ней источник всех бедствий. Книга, по замыслу автора, носит дискуссионный характер и «содержит гораздо больше вопросов, чем ответов». Свою задачу человека и ученого З. Бауман видит в том, чтобы привлечь к этим вопросам возможно широкую читательскую аудиторию и задуматься о влиянии глобализации на современное состояние нашей цивилизации.

Ноам Хомский. «Государство будущего»

Американский лингвист, публицист, философ Ноам Хомский считается одним из наиболее влиятельных из ныне живущих интеллектуалов. Ярый и последовательный критик политической тирании, анархист Хомский анализирует роль государства от его истоков до современности и обозначает векторы его будущего развития. Он считает одинаково регрессивными идеологии государственного социализма и государственного капитализма, а государство будущего связывает с развитием либертарианства как логического продолжения идей классического либерализма.

Элиас Канетти. «Масса и власть»

«Масса и власть» (1960) — крупнейшее сочинение Э. Канетти, над которым он работал в течение тридцати

лет. В определенном смысле оно продолжает труды французского врача и социолога Густава Лебона «Психология масс» и испанского философа Хосе Ортега-и-Гассета «Восстание масс», исследующие социальные, психологические, политические и философские аспекты поведения и роли масс в функционировании общества. Однако, в отличие от этих авторов, Э. Канетти рассматривал проблему массы в ее диалектической взаимосвязи и обусловленности с проблемой власти. В этом смысле сочинение Канетти имеет гораздо больше точек соприкосновения с исследованием Зигмунда Фрейда «Психология масс и анализ Я», в котором ученый обращает внимание на роль вождя в формировании массы и поступательный процесс отождествления большой группой людей своего Я с образом лидера. Однако в отличие от З. Фрейда, главным образом исследующего действие психического механизма в отдельной личности, обусловливающее ее «растворение» в массе, Канетти прежде всего интересует проблема функционирования власти и поведения масс как своеобразных, извечно повторяющихся примитивных форм защиты от смерти, в равной мере постоянно довлеющей как над власть имущими, так и людьми, объединенными в массе.

Бертран Рассел. «Брак и мораль»

В этой книге изложена не только краткая история возникновения институтов брака и семьи, но и затрагиваются вопросы, волнующие каждого мужчину и каждую женщину, - о сексуальном чувстве и любви, о браке и разводе, о семье и воспитании детей, о проституции, евгенике и многие другие, играющие в нашей жизни не последнюю роль.

«Брак и мораль» - книга, за которую в 1950 году Бертран Рассел получил Нобелевскую премию.

Эрих Фромм. «Анатомия человеческой деструктивности»

Книга Эриха Фромма «Анатомия человеческой деструктивности» посвящена философскому переосмыслению самой острой проблемы нашего времени - природе разрушительного в индивиде, в социуме и в истории. В этой основополагающей работе Э.Фромм, формируя целостное представление о реформированном психоанализе, раскрывает широчайшую панораму биологических, психологических и антропологических учений.
Отличный труд по человеческой психологии и поведению, написанный в либертарном ключе. Настоятельно рекомендуется к изучению.

Кен Нэбб. «Радость революции»

О содержании этой книги говорит ее название. Она посвящена радости революции - той революции, что не только ведет людей к управлению своими собственными жизнями, но и заключается в самой жизни. Автор утверждает, что революция состоит отнюдь не только из уличных боев, зрелищных столкновений и баррикад; она также состоит из размышлений, живого диалога и скромной повседневной деятельности. Коммунистическое общество - это не идеальная модель далекого будущего. Оно существует и закладывается прямо здесь и прямо сейчас.
Для широкого круга читателей, интересующихся вопросами развития общества.

Питер Гелдерлоос. «Анархия работает»

В этой книге вы не найдёте рецептов того, как осуществить на практике ваши мечты о свободе, самоорганизации и взаимопомощи (некоторые радикалы называют это «анархией»). Зачем же её читать? Иногда, по праздничным датам, мы вспоминаем: Чикаго 1886, Арагон 1936 и т. д., и т. п. Наша современная история — череда заранее проигранных кампаний солидарности и акций протеста. Во всяком случае, так преподносят всё СМИ, аналитики, да и многие учёные.
Мы (как и наши товарищи из других стран) считаем, что нам не хватает рассказов и преданий о наших победах. А ведь именно подобное знание, передающееся из уст в уста или, как в случае с данной книгой, посредством публикации, помогает поддержать друг друга в периоды затишья между протестами, во время нудной организационной работы или жизни в подполье.
Это книга, в которой изложены истории о том, как в разные времена и на разных континентах люди (большинство из которых не называли себя анархистами) сделали возможным долгосрочное, устойчивое и гармоничное существование вне рамок капитализма и системы патриархального господства.

Дуглас Рашкофф. «Медиавирус»

Книга рассказывает о возникновении в конце двадцатого века новой реалии – «инфосферы», включающей в себя многочисленные средства передачи и модификации информации. Дуглас Рашкофф не только описывает это явление, но и поднимает ряд острых вопросов: Насколько человечество, создавшее инфосферу, контролирует протекающие в ней процессы? Не грозит ли неуправляемое увеличение объемов информации, вырабатываемой человечеством, возникновением опасных медиавирусов, искажающих восприятие реальности?

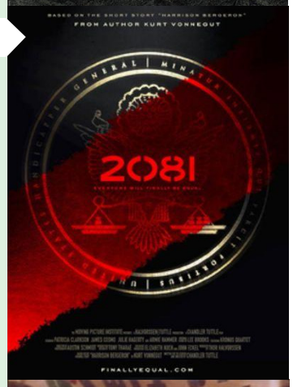
Посмотреть

Если дерево упадет (2011)

Документальный фильм (США - Великобритания, 2011). Это редкий, «закулисный» взгляд на деятельность Фронта Освобождения Земли, экологические группы, которую ФБР называет американской «внутренней террористической угрозой номер один». Экологический терроризм - это все-таки терроризм или нечто другое? Чем отличается экотерроризм от обычного? Есть ли альтернатива экотерроризму?

Эти и другие вопросы обсуждают участники ток-шоу: Александр Игнатенко - президент Института религии и политики; Тимофей Нестик - старший научный сотрудник Института психологии РАН; Марфенин Николай Николаевич - доктор биологических наук, председатель комиссии по биоэтике МГУ; Анна Горбатова – журналист; Сергей Шаргунов – писатель; Ольга Дарфи - режиссер документального и игрового кино; Александр Шпагин – кинокритик. Ведущий Владимир Хотиненко.

2081 (2009)

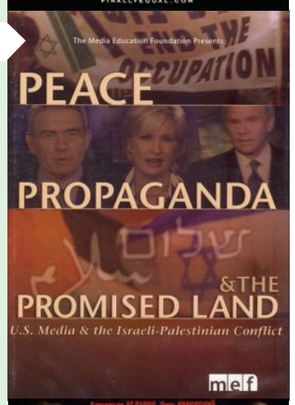


«2081» — короткометражный фантастический фильм, сценаристом и режиссёром которого является Чендлер Таттл. По рассказу Курта Воннегута «Гаррисон Бержерон».

Великолепный арт-хаус, причём на анархическую тематику. Драматическая история о разбитой семье, жестоком правительстве и акте неповиновения, который меняет всё.

Цитата: «...Добрый вечер! Только что, мы получили сообщение от директора Службы Равноправия. Подозреваемый анархист Харрисон Бержерон сбежал из тюрьмы. Арестованный шесть лет назад за пропаганду вандализма, незаконное радиовещание, отказ от ежеквартальной проверки уравнителей, а также за снятие элементов уравнителя в общественном месте...»

Мир, Пропаганда и Земля Обетованная (2004)



Документальный фильм об Израильско-Палестинском конфликте и роли СМИ в освещении этого конфликта. Фильм показывает коррупцию СМИ и журналистики США и Израиля. Так же фильм рассказывает о том, как обрабатывается информация прежде чем она попадает в новости и кто контролирует этот процесс. О роли сионистов в Вашингтоне и спонсировании Израиля для этнической чистки палестинцев.

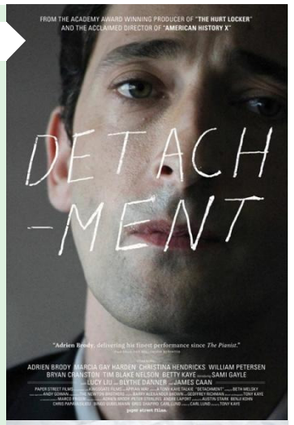
В фильме принимают участие передовые американские, британские и израильские журналисты, а так же раввины выступающие против политики США и Израиля.

Сэм Хусэйни: «Источник насилия имеет штамп «Сделано в США». Сколько еще времени Америке быть посредником в предполагаемом мирном процессе? И какова ситуация? Я имею в виду, если мир действительно являлся подлинной целью, то его провал произошел уже давным давно. И очевидно, что во имя мира, здесь вершатся другие дела».

Убить дракона (1988)

Фильм-притча о странствующем рыцаре Ланцелоте, бросившем вызов Дракону, о противостоянии человеческого достоинства деспотизму, тирании, реакции. О пассивности некоторых людей, их приспособленчестве и нежелании что-либо делать ради самих же себя.

Учитель на замену (2011)



«Учитель на замену» (англ. Detachment; дословно — «Отчуждённость») кинофильм режиссёра Тони Кэя, вышедший на экраны в 2011 году.

Генри Барт — учитель на замену, который получает очередное временное назначение. На этот раз он должен преподавать английский язык и литературу в «неблагополучной» школе, где в порядке вещей нецензурная брань и оскорбления в отношении учителей. Рассказ о коротком периоде из жизни этой школы сопровождается своеобразными интервью, в которых Барт рассуждает о неблагодарности и непонимании, с которыми приходится сталкиваться учителям в повседневной жизни. Отдельную сюжетную линию составляет попытка вернуть к нормальной жизни юную проститутку Эрику, которую Генри встретил на ночных улицах города.

Цитата: «Мудрое сердце ребёнка способно распознать свет во многих тёмных местах, но может ли оно распознать едва уловимый момент своего отчуждения?»

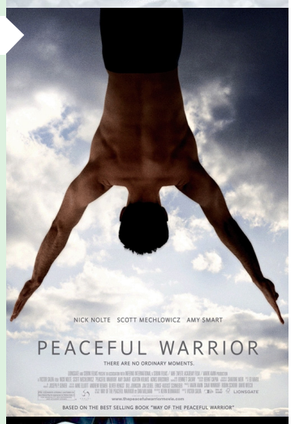
Корпорация (2003)

«Корпорация» вышла на экраны во всём мире: на телевидении, через DVD и ресурсы обмена файлами. Джоэл Бакан также написал книгу «Корпорация: патологическая погоня за прибылью и властью» во время съёмок документального фильма.

Фильм рассказывает о корпорациях, их появлении, устройстве и влиянии на нашу жизнь. Авторы фильма задаются вопросом: если рассматривать корпорации как тип человеческой личности, то что мог бы сказать психиатр о такой «личности» и её поведении? Аспекты этой проблемы разбираются на конкретных примерах из истории взаимоотношений корпораций с обществом.

В фильме на вопросы отвечают как главы реальных корпораций и экономисты, так и общественные активисты, журналисты, историки и т.д.

Мирный воин (2006)



«Мирный воин» (англ. Peaceful Warrior) — драма 2006 года режиссера Виктора Сальвы. Фильм основан на реальных событиях.

Фильм, вышедший 26 июня 2006 года, основан на автобиографической книге Дэна Миллмэна «Путь Мирного Воина», и это история о силе человеческого духа.

В этой истории Дэн Миллмэн — талантливый, но заносчивый гимнаст, у которого, кажется, есть всё. Получает хорошие оценки в колледже, легко знакомится и тренируется для Олимпиады. Но он всё ещё просыпается по ночам в холодном поту. Его мир переворачивается с ног на голову, когда он встречает таинственного незнакомца, которого он назвал Сократом. Сократ, видимо, обладает возможностью знакомить с новыми мирами силы и осознания, и он становится наставником Дэна, чтобы провести по разным путям его жизни. Дэн страдает от серьёзной травмы, и с помощью Сократа и таинственной молодой девушки он приходит к осознанию, что сила духа и есть то, что ведёт человека к его истинному величию. Он понимает, что должен отпустить личность, которой, как он думает, он был, и что должен начать жить в этом моменте, ценя сам процесс и принимая неподконтрольность будущего.

Черное зеркало (2011-2013)

«Чёрное зеркало» — это отражение современного мира, современного быта и того, во что он может вылиться. Интернет, соц.сети, цифровые технологии, мониторы, смартфоны, планшеты — все это сегодня часть нашей жизни. Но что нас ждет дальше? Какие еще новшества войдут в повседневный быт и закрепятся в нем так сильно, что мы станем от них зависимыми? Сможем ли мы удержать связь с реальностью?

«В тот миг, когда ты преступил в мыслях, ты уже подписал себе приговор. Мыслепреступление нельзя скрывать вечно. Изворачиваться какое-то время ты можешь, и даже не один год, но рано или поздно до тебя доберутся»
Джордж Оруэлл

Люди, которые хотят что-то делать коллективно, и одновременно не пекутся о коллективной безопасности, недостойны быть членом такого коллектива.
«Психология допроса»

ПОМНИ!

Наш коллектив — это каждый, стремящийся к справедливости, к свободе, равенству и взаимопомощи, каждый, что вдруг осознал: этот строй общества меня не устраивает, я хочу перемен к лучшему.

Как только подобные мысли промелькнули в твоей голове — ради себя и своих близких, ради товарищей и свободы - ты должен знать свои права и соблюдать хотя бы минимальные рекомендации по безопасности:

Общение

Важное правило активиста — никогда не болтать ничего лишнего. Конечно, психологически трудно не похвастаться об удачной акции, но ты должен воспитать в себе правило - никогда никому не говорить о том, о чем нельзя говорить. Известны десятки случаев, когда активистов губили неосторожные разговоры.

Мобильные телефоны

Прослушивание разговоров по мобильному телефону является обычной практикой в настоящее время. В обычном случае прослушка и запись разговоров скорее всего ведётся на базовой станции оператора. Но, также, в твой телефон могут элементарно внедрить «жучок» (как программный, так и обычный), определить факт передачи в таком случае можно по постоянным помехам вблизи мониторов и колонок, а также по недолгому сроку службы аккумулятора. Делай соответствующие выводы по-поводу общения по телефону. В ситуации, когда тебе нужно срочно что-то сообщить, и нет возможности зашифровать передачу – лучше использовать голосовую связь, а не SMS. SMS-сообщения хранятся на сервере оператора связи. Используйте Java-приложение для телефонов CryptoSMS, чтобы безопасно общаться через SMS. Почаще удаляй текстовые сообщения и историю звонков и заменяй их случайными текстовыми сообщениями и звонками (в некоторых случаях стёртые SMS и звонки могут быть восстановлены).

Используй фальшивые имена и клички в адресной книге телефона, поскольку в случае твоего ареста по любому поводу, он с легкостью отбирается, читается и переписывается. Также важные телефоны лучше изменять, например меняя порядок цифр, а лучше хранить их в собственной памяти. Во многих телефонах есть функция ставить пароль на его использование, которым он защищается во время блокировки. Используй эту функцию.

Информационная безопасность:

• Не храни информацию, которая может тебя скомпрометировать на своем ПК.

• Не храни никаких паролей в незащищенном виде. Время от времени следует чистить, истории посещения и кэш браузеров.

• Не используй один пароль везде! Для хранения паролей и прочей подобной информации пользуйся программой TrueCrypt.

• При вебсерфинге и отсылке сообщений и комментариев об акциях и подобном очень полезной утилитой является Tor, позволяющая устанавливать анонимное сетевое соединение.

• Не используй российские почтовые ящики типа mail.ru, yandex.ru, rambler.ru

• Забудь про аську при обсуждении активистских тем, а лучше и вовсе. Альтернатива - клиенты, использующие протокол xmpp (jabber).

• Будь невероятно аккуратным в социальных сетях — никакой личной информации, контактов и фотографий. Большое количество случаев, как фотографии из профиля людей, помогали их быстро найти, даже когда другой информации на их странице не было. Важно не вступать в группы своих школы/института/города. Вообще в интернете старайся нигде не указывать личной информации.

Просьба предъявить документы

Зачастую, когда ты имеешь яркий внешний вид, менты так и норовят проверить документы или обыскать, в общем любым способом нарушить твой покой. Если тебе это уже надоело, пора ознакомиться с тем, что они, как правило не имеют на это никакого права.

В соответствии с законом «О полиции»: *п.4 ст.5 - При обращении к гражданину сотрудник полиции обязан: назвать свои должность, звание, фамилию, предъявить по требованию гражданина служебное удостоверение, после чего сообщить причину и цель обращения; в случае применения к гражданину мер, ограничивающих его права и свободы, разъяснить ему причину и основания применения таких мер, а также возникающие в связи с этим права и обязанности гражданина.*

Требуй соблюдения этих положений ВСЕГДА. Контрольные вопросы: «предъявите служебное удостоверение», «объясните причину обращения», «обоснуйте законность вашего требования», «вы меня задерживаете?». В случае отказа скажи, что считаешь их действия незаконными.

п.2 ст.6 - Всякое ограничение прав, свобод и законных интересов граждан, а также прав и законных интересов общественных объединений, организаций и должностных лиц допустимо только по основаниям и в порядке, которые предусмотрены федеральным законом.

Т.е. Они должны объяснить тебе порядок и основания.

п.4 ст.6 - Сотрудник полиции не может в оправдание своих действий (бездействия) при выполнении служебных обязанностей ссылаться на интересы службы, экономическую целесообразность, незаконные требования, приказы и распоряжения вышестоящих должностных лиц или какие-либо иные обстоятельства.

Когда имеют право проверять документы: если имеются данные, дающие основания подозревать тебя в совершении преступления или полагать, что ты находишься в розыске, либо если имеется повод к возбуждению в отношении тебя дела об административном правонарушении, а равно если имеются основания для твоего задержания в случаях, предусмотренных федеральным законом (ч.2 ст.13) То есть нестандартный внешний вид или подозрительность — никак не является поводом.

Не следует с представителями полиции шутить и слушать их отшучивания. По твоей реакции они сразу понимают, что ты не шаришь в законе и можно делать, что хочешь.

Запиши себе телефоны УСБ МВД, прокуратуры. В случае незаконных посягательств можешь звонить туда.

Досмотр/осмотр ваших вещей

Осмотр — это визуальное обследование ваших вещей.

Досмотр — обследование ваших вещей, без нарушения конструктивной целостности.

Основания для осмотра — ориентировки или если есть подозрение, что груз не соответствует имеющимся на него документам;

Основания для досмотра — ориентировки, отказ гражданина от проведения осмотра или если есть предположение, что имеются боеприпасы, взрывчатые вещества и т.д

Осмотр производится в Вашем присутствии и во время его проведения никаких процессуальных документов не составляется. Вы можете спокойно отказаться от осмотра не объясняя причин, но такое Ваше поведение уже будет являться основанием для проведения досмотра.

При досмотре устанавливаются и порядок проведения, и права, и гарантии.

Как же происходит процедура досмотра? Досмотр осуществляется обязательно в присутствии двух понятых, причём составлять протокол и привлекать понятых это не Ваша обязанность. Полицейский это обязан делать без Ваших просьб и напоминаний, о чём прямо говорится в КоАП РФ. Обратите внимание, понятые должны быть сторонние люди, но никак не из числа сотрудников полиции! Если происходит процедура досмотра, сотрудники полиции не имеют права касаться руками ваших вещей. В этом случае, их действия подпадают уже под категорию «обыск», который осуществляется только по санкции прокурора или постановления суда. К тому же, полицейский не имеет право требовать от тебя выложить содержимое сумочек, барсеток, поскольку эти просьбы не подпадают под категорию «досмотр». Что делать, если полицейский нарушает процессуальные нормы: не привлекает понятых, например. Можно всё это снимать на видео, совсем замечательно, если рядом окажутся свидетели. А потом писать жалобу на незаконные действия сотрудника. предварительно выяснив данные из его удостоверения.

По результатам досмотра составляется протокол либо делается запись в протоколе об административном задержании. Досмотр может производиться ни в любом случае. А лишь, когда совершено административное правонарушение или есть подозрение в его совершении. Это подозрение должно быть обоснованным, поэтому нужно потребовать предъявить основания досмотра.

Отличия между осмотром и досмотром состоят в том, что осмотр — это мероприятие, при котором,КоАП РФ не наделяет Вас правами, не регламентирует процедуру, не предоставляет гарантии.

Рекомендую Вам не соглашаться на осмотр, а переходить к процедуре досмотра, поскольку при ней вы будете гораздо больше защищены – у вас появляются понятые и больше возможностей оспорить действия сотрудников полиции.

При задержании, личном досмотре и досмотре вещей должностными лицами могут быть изъяты документы и вещи, но не любые, а являющиеся орудием или непосредственным объектом правонарушения. Административное задержание, личный досмотр, досмотр вещей и изъятие вещей, документов могут быть обжалованы заинтересованным лицом в вышестоящий орган (должностному лицу) или прокурору. При этом, как и в случае с составлением протокола об административном правонарушении, сотрудники милиции обязаны соблюсти все указанные выше требования. Досматриваемый имеет право на получение копии протокола досмотра. После проведения досмотра, поскольку это так же "обеспечительная мера".

При допросах:

Первое, что вы должны выучить наизусть это, то, что вы имеете право не свидетельствовать против себя и близких в соответствии со **статьей 51 Конституции РФ**, которая звучит, как: *Никто не обязан свидетельствовать против себя самого, своего супруга и близких родственников, круг которых определяется федеральным законом.*

Также следует ознакомиться с системой «ПЛОД», которая поможет при допросах.

Система «ПЛОД»

Название системы вытекает из четырех важнейших принципов поведения на допросе: первое сито «П» означает требование внести вопросы в протокол, затем сито «Л» – вы размышляете, не ставит ли заданный вопрос вас лично в положение подозреваемого в соучастии в преступлении. Далее сито «О»– отношение к делу, но не «слишком близкое». Т.е. если вы не уверены, что вопрос следователя не по делу, у вас есть повод на него не отвечать. Но интересно, что такой же повод возникает, если вопрос наводящий. И наконец сито «Д» – допустимость ответа с точки зрения ваших представлений о морали. Этот принцип помогает вам воздержаться от ответа на вопрос, на который вам неловко отвечать. Например, не отвечать на вопросы о вашей или чьей-то личной жизни, о близости ваших отношений, о том, что вы считаете неприличным упоминать. Очевидно, система «ПЛОД» заставит вас не торопиться и думать. Начнете думать возникнет интерес и сам собой исчезнет страх. Все четыре сита призваны избавить вас от вероятных неприятностей.

Очень рекомендуем прочитать брошюру «Психология допроса», в которой подробно разобрано правильное поведение при допросах.

Стоит с максимальной ответственностью подойти к перечисляемым рекомендациям, **даже, если ты, например, только посещаешь концерты или просто слушаешь панк-рок.** К сожалению, в наше время никогда нельзя предугадать в какой момент и по какой причине могут начаться репрессии. Не стоит надеяться, что тебя это не коснеться, что тебе нечего скрывать или ты успеешь обезопасить себя в последний момент.

Добро пожаловать в реалии государства;)

Не забывай и своих товарищей.

Анархический Чёрный Крест - это группа людей, занимающаяся оказанием помощи анархистам и антиавторитарным активистам, находящимся под следствием или в местах лишения свободы, оказавшимся в подобных ситуациях по причинам, связанным с их общественной деятельностью.

Организуй свою локальную ячейку, собирай средства для помощи заключенным, пиши им письма.

abc-belarus.org/?page_id=579 - написать письмо белорусским заключенным онлайн

wiki.avtonom.org/index.php/Список_заключенных - список заключенных товарищей

Ближайшие события

Далеко не все! + создавай сам!

1 мая - день международной солидарности трудящихся!

В этот день по всему миру пройдет огромное число анархических акций, дабы напомнить людям об истинной истории праздника и продемонстрировать готовность к существенным переменам и преобразованиям общественной жизни.

Подробности: avtonom.org

С 9 по 12 мая - активистский форум «Либком 2013» в Подмосковье

На форум приглашаются все люди, которые разделяют принципы антиавторитарности, равенства и децентрализации, уважают чужое мнение и хотят изменить в лучшую сторону существующий порядок вещей.

Подробности: poslezavtra.be

Июнь - Ебисистемуфест 5 в Питере!

Более 50 групп и исполнителей самых разных жанров выступят на трехдневном DIY фестивале в лесу где-то под Питером!

Подробности: vk.com/event47456707

19-21 Июля - UNITED HELP FEST IV в Питере!

DIY фестиваль под Питером, который организован с целью собрать средства для помощи заключенным и нуждающимся! Море общения, воркшопы, музыка разных жанров, семинары, веганская кухня, озеро и в этом году даже детский сад для детей посетителей данного события!

Подробности: vk.com/unitedhelpfestiv

2-4 Августа - Resist to exist в Берлине!

3х-дневный DIY фестиваль в Берлине, который соберет самые легендарные панк/хардкор команды со всего мира!

Подробности: resisttoexist.de

Outro!

DIY панк-культура, созданная панками и представителями других субкультур, вышедших из панка, является действующей формой контркультуры. От ранних форм нигилизма, принципов «круши-ломай» конца 1970-х панк эволюционировал к позитивности и созидательности, не потеряв при этом своего жала. Панк в своей андеграундной форме изменяет мир через «отвоевывание» своего пространства и формирование своего собственного окружения. DIY-основа панк-движения, как мне представляется, и в самом деле дает возможность существовать более автономно и обходить структуры массовой и господствующей культуры.

Закончить этот выпуск зина PunkWay хотелось бы цитатой из американского анархистского панк-фэнзина «Profane Existence»: «Панк - это грозный голос сопротивления. «Мы создали свою собственную музыку, свой образ жизни, свое сообщество и свою культуру... Мы создаем движение на основе любви, действуя в надежде на то, что однажды, в конце концов, на Земле будет достигнут мир. Мы можем оступиться, но мы будем продолжать бороться. Свобода - это то, что мы создаем каждый день, и от нас зависит, сбудется ли она».

Из «DIY панк/хардкор сцена в России» О. Аксютиной

Крепко жмем руки всем солидарным с нами товарищам!

Мы рады видеть постоянный рост и безграничность нашей культуры (хотя мы и трезво осознаем большое количество проблем, решение которых в руках каждого из нас), рады сделать свой вклад в нее, и еще больше рады, когда узнаем, что послужили хотя бы отчасти катализатором позитивных действий своих читателей. Для нас лучший отзыв - это что-то созданное читателем своими силами или организованное вместе с другими товарищами. К тому же это всегда отличный материал для новых выпусков нашего журнала.)

Спасибо всем, кто помогал и подбадривал нас! Спасибо и сложностям, что делают нас сильнее и (хочется верить) лучше.

На связи и до встреч в оффлайне!

«Важно не переставать задавать вопросы. Любознательность — великая вещь. Человек всегда с благоговейным трепетом созерцает тайны вечности, жизни, удивительное устройство окружающего мира. Хорошо и то, что каждый день кто-то пытается понять хоть самую малость из этого таинства. Не утрачивайте с годами святой любознательности».

А.Эйнштейн